EMOCIÓN, SENTIMIENTO Y PENSAMIENTO

ICABE BECEINE VISHNÚ.'.

Autor: Domingo Herbella Rivero
Página web del autor: http://www.actiweb.es/domingoherbellarivero/

Obra protegida de acuerdo a la ley. Código de registro: **1808057974812.**
Propiedad intelectual del Autor.

Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0

PRÓLOGO.

Este pequeño espacio que he decidido llenar con todas las palabras que expresan las diferentes emociones, los contradictorios sentimientos, y los incontrolables pensamientos. Como digo he decidido plasmarlo con un solo fin, y es que aquellos que puedan ojear este escrito, al terminar consigan ser un poco más sinceros con su interior, y de esta amanera ser consecuentes de que solo cada uno de nosotros somos quienes de gobernar nuestra existencia, alejados de todo punto social. Felicidades a todo el que lo considere acertado, y millones de gracias para el que piense que no sirve para nada. Toda emoción que ello pueda haber creado, significara que de algo ha valido esta lectura.

ÍNDICE.

LAS EMOCIONES.

Lo que podemos definir, o más bien nos atrevemos a ello, emoción es lo que a simple vista, podremos precisar. Pg. 5

LOS SENTIMIENTOS.

Quizás lo primero que uno se pregunta cuando comenzamos a hablar de los sentimientos seria, ¿Qué Son los Sentimientos, en realidad? Pg. 55

PENSAMIENTO.

Es necesario poder comprender que es y cómo puede funcionar algo tan estimulante y que rige nuestro día, a día. Pg. 80

Antes de comenzar con las emociones, y lo demás, es importante comprender, que estas formas de información, llevan a que estemos sometidos, no solo aquí en este espacio físico, en esta dimensión. Ellos más bien determinan nuestro progreso cuando dejemos este estado primario de exaltación, este lugar al cual llegamos para poder tener experiencias, pero que en muchas ocasiones no elegimos el llegar de nuevo aquí, pues más bien somos obligados, y nos someten a través de las emociones, y los sentimientos, nos imponen seguir lo que no comprendemos, pero que lo determinamos muy claro por lo que nos hace sentir.
Parece complicado, pero no lo es, imaginaos la imagen de un ser querido, lo que nos hace a sentir, la seguridad que nos aporta en un medio hostil, o simplemente desconocido. Ante esa imagen no dudamos, y seguimos sin ratificar nada, aquello que él nos expone. Pero, ¿quién nos dice que esa imagen que nos lleva de la mano es en realidad, quien dice ser?
Las emociones, los impulsos, los sentimientos, los pensamientos, es muy necesario comprenderlos, para poder vivir en evolución constante, pues si ellos nos controlan, estaremos sometidos a muchas de las formas individuales, que establece esta sociedad.
Por otra parte al marchar, igualmente estaremos convencidos que aquello que sentimos es cierto, pues el sentimiento nos gobierna, y ni siquiera lo comprendemos.
Para poder elegir libremente, es necesario comprender, tener el conocimiento preciso, para poder elegir con criterio.
Sin más comenzamos por las emociones.

LAS EMOCIONES.

Lo que podemos definir, o más bien nos atrevemos a ello, emoción es lo que a simple vista, podremos precisar como algo bastante problemático, pues son líneas muy delgadas las que separan la emoción del sentimiento, pero que trataremos aquí de poderlas observar.

Comenzaremos por exponer de donde procede su nombre, como una gran parte de nuestro vocabulario, el termino emotio procede del latín, y nos dice que la emoción es la variación profunda, pero efímera del ánimo, la cual puede ser agradable, o penosa, y presentarse junto a cierta agitación anatómica.

Lo que quiero decir que está muy vinculada a nuestro cuerpo físico. Por ello es necesario comprender que las emociones, juegan un papel fundamental en los procesos de salud de una persona. Tal es así que en muchos casos, sucede que una enfermedad se desencadena por una determinada experiencia, que genera una emoción particular, tal es el caso de las fobias, o de los trastornos mentales. También podemos determinar el caso contrario que una emoción determinada, pueda llegarnos a sanar, o ayudar en nuestra sanación, por ello uno primero debe comprender que ocurre en su interior, y que tiene que aplicar para que se desencadene toda una formación de emociones, con las subsiguientes descargas de energía. Existen casos de epilepsia donde las emociones son una causa dominante, de lo que dicha enfermedad puede llegar a producir en el paciente, ya que por ejemplo una emoción negativa, cosa que después veremos, llegara a desencadenar incluso una crisis, pero la estabilidad emocional, y el que lleguen emociones más positivas, puede hacer que estas crisis desaparezcan. Quiero que observemos que las enfermedades

la mayoría son de índole psicológico, e incluso las que no lo son con un equilibrio emocional, puede ayudarnos a sanar más rápidamente.
Las emociones están entendidas como manifestaciones de raíz psicofisiológica, o psicofuncional, se pueden reflejar eficaces formas de adaptación, a diversos cambios ambientales.
Que quiero decir con esto, que muchas veces en el ámbito emocional, un cambio de aires, puede llegar a estimular nuestra zona emocional positiva, ello puede llevarnos a una mejoría de nuestra decadencia sea cual sea.
En el aspecto psíquico, las emociones generan sobresaltos en relación con la atención, y aumentan la condición de diversas conductas en la calidad de la respuesta, del individuo que las experimenta. Con ello quiero decir que dependiendo de la emoción, a la cual estamos ofreciendo una determinada atención, y energía, ello lleva a que no podamos en ese instante ser conscientes de nada más que aquello que sentimos. Ello llevara después a la reacción posterior que nos produce dicha emoción.
En cuanto a la fisiología, las emociones permiten ordenar las respuestas de diversas estructuras biológicas, incluyendo las expresiones faciales, la voz, los músculos, y el sistema endocrino, con el objetivo de definir un medio interno adecuado para el comportamiento más favorable.
Está claro que dicha emoción llevara a que se desarrolle de inmediato en nuestro cuerpo físico una reacción, a lo que la emoción nos aporta, si es negativa por ejemplo, podemos terminar en llanto, si es positiva en felicidad, y esta trae consigo toda una apertura de nuestro ser, hacia aquello que sentimos en el momento en que dejamos que esa emoción nos inunde. Después dependiendo del punto de comienzo, y evolución del individuo, las

emociones pueden avisarlo, e incluso generar un gran malestar, pues la emoción se impulsa con energía, al igual que todo sentimiento, por ello una persona sensitiva, va a percibir la emoción cargada con la energía que ella trae consigo. Que quiero decir con esto, cuando una persona emocional mente inestable, se acerca a una persona sensitiva, esta terminara cargada de una determinada energía emocional.

Por ello es necesario comprender que las emociones le permiten a todo individuo, establecer su posición respecto al entorno que lo rodea, siendo impulsada hacia otras personas, objetos, acciones, o ideas. Las emociones funcionan también como una especie de depósito de influencias propias, y aprendidas. Por ello muchas veces podemos percibir la energía que nos llega, como una energía muy determinada, por ejemplo.

En una habitación, en un bolso, pues en ese bolso es aquello que utilizamos para viajar. En él están plasmadas las emociones que exhalamos en dicho lugar, o focalizándolo en esa maleta.

La forma más aceptada de entender aquello que es la emoción, es desde una dimensión amplia, no debemos de encerrarla en procesos solamente mentales, o sentimentales, pues el proceso afectivo, y el cognitivo, o el experimentado, se rozan, y complementan.

Ello nos expone que en realidad la vida misma con sus experiencias, pueden ser afectivas, o de otra índole, se llenan con la experiencia que las mismas nos aportan, y ello puede llevarnos a una comprensión más completa de la misma emoción.

En este desarrollo participan varios elementos:

Concientización subjetiva, ello quiere decir, acción, y efecto de crear conciencia entre la gente acerca de un problema, o fenómeno que se juzga importante. La subjetividad se relaciona con todo

aquello que no puede ser comprobado empíricamente, a través de un método científico, que consta de observación, investigación, etapa experimental, y conclusión. Por lo tanto expone que la emoción aunque no puede ser demostrada, trae consigo una manera de crear conciencia, a través de los sentimientos propiamente dichos.

Los cambios fisiológicos, ellos determinan reacciones corporales, la cuales son movidas por esas emociones, para predisponer al organismo, a enfrentarse a la nueva experiencia, dependiendo de la emoción, el cuerpo desarrollara diferentes formas de comportamiento.

Los estímulos, los motores internos, son los cambios internos que provocan una actitud determinada. Ello nos introduce a que todo estímulo lleva a crear una emoción, este estímulo provoca una reacción definida dentro del cuerpo físico, esta reacción se ara evidente de una manera, u otra, dependiendo siempre de aquello que lo allá despertado, y el a su vez avivara la emoción, que se trasformara siempre obedeciendo a su energía, en un sentimiento. De todas maneras el estímulo es provocado por un impulso, que a su vez el mismo estimulo, provoca una nueva cascada de impulsos, por no decir que la propia emoción genera nuevos impulsos, y estímulos, al igual que lo hace el sentimientos con las emociones, pues de un sentimiento pueden surgir cientos de nuevas emociones, que a su vez desarrolla nuevos estimulo, e impulsos.

La dimensión cognitiva, que parte de la cognición, que procede del latín cognoscere, o conocer, lo cual ya nos aporta una buena pista de lo que estamos tratando de evaluar. También es necesario entender que con dimensión establecemos una forma de vincularnos en aquello que exponemos, en este caso estamos

ablando de un lugar de conocimiento de nuestro interior. A la vez es necesario entender que el concepto cognitivo nos expone, que es nuestra facultad para poder llegar a procesar la información a partir de la percepción. Ello es el conocimiento adquirido, es todo aquello que en nuestra existencia vamos recogiendo, no está implícito en nuestro interior, aunque realmente todo cuanto recogemos al final es porque de una u otra forma, tiene una pequeña parte en nuestro interior, traemos con nosotros la necesidad de experimentar, y ampliar el conocimiento que en nuestro interior se halla, por ello somos proclives a ciertas experiencias, y rechazamos otras.

El ser humano tiene la capacidad de conocer apoyándose en todos los procesos, e información interna que con cada uno llega, de esta manera y apoyándonos en este es el proceso mental, en la cognición, o el conocimiento adquirido, podemos definir, que por ello la persona entiende lo que le está ocurriendo. Cuando el sentimiento se dirige hacia pensamiento, ello se convierte en ese proceso mental, dependiendo de lo que trae consigo el sentimiento, puede que al final del pensamiento se extienda al exterior. Pero el pensamiento se basa en el sentimiento, no en la emoción. Por ello es casi imposible analizar las emociones, ya que están completamente separadas del aspecto racional, para poder conseguir comprenderlas utilizamos ciertos métodos de estudió, estos mismo estudios son los que me llevan a poderme adelantar un poco, y exponer que nuestro cuerpo físico, es donde se desarrolla la emoción, y de echo de esa misma emoción se desarrollan las diferentes formas de actuación dentro de lo que en nuestro físico, se puede producir con el fin de poder entender, que esa emoción a llegado.

Por ejemplo para comprender el desarrollo de una emoción, y como ella puede conservarse con las formas diferentes de reacción del cuerpo físico, es necesario entender aquellos cambios corporales que en nuestro interior se producen, por ejemplo:
El miedo produce cambios fisiológicos, como el aumento de la frecuencia cardíaca, dilatación de las pupilas, tensión en los músculos, y segregación de adrenalina, a su vez produce una reacción interna que se refleja en expresiones faciales, como son: Movimientos bruscos, o específicos, y cambio en la entonación, llegando al tartamudeo.
Todas estas formas de cambio físico se producen en un tiempo casi imperceptible, según la emoción provoca esa sensación tan tremenda de miedo, llevando a que según esta tenga más fuerza, más energía, El miedo si sigue en su crecimiento se llegue a cristianizar en pánico, e incluso en terror.
Debido a esta profunda crisis de terror, puede llevar a que nuestro cuerpo alcance una parálisis completa, y ello no nos deje seguir adelante. Ello puede parecer una forma de emoción negativa, pero el miedo en su debida frecuencia, y potencia, evidentemente es un herramienta que nos ayuda a ser cautos, precavidos, y no realizar nuestras experiencias, sin control.
Veo necesario en este instante exponer otra forma de emoción, la cual nos aporta una reacción muy parecida.
Llega un momento en nuestra vida en la cual nos sentimos atraídos por una persona, en ese instante se desata primero de nada una emoción tan fuerte, que no la podemos controlar de ninguna manera, asciende esta emoción tan plena al sentimiento que baja al pensamiento, y el produce un sinfín de formas de pensamiento sobre ese ser. Facturamos nuestro interior, y por ellos nos mantenemos un tiempo de esta manera, pero finalmente

aparece el miedo, pero no es un miedo pavoroso, que nos exponga los mismos sentimientos, o pensamientos que cualquier otra forma de miedo, pero al final sigue siendo ignorancia, y este miedo no nos deja seguir adelante, y nos paraliza ante una posible reacción negativa de la otra persona.

En casos como los expuestos, podríamos aventurarnos a decir, que las emociones se disparan de una manera negativa, sin ni tan siquiera poder uno saber qué es lo que está ocurriendo en realidad. Pensad que debido a esta forma de sentir, tan tremenda, uno puede caer incluso en la depresión, sin saber la respuesta de la otra persona. Es más, me atrevería a afirmar, que todo ello ocurre sin que la otra persona sepa nada.

El horrible infierno del silencio y la omisión, nos puede conducir a la desesperación, más profunda. Imaginaos que cuando pasado el tiempo, si algún día uno toma la decisión, se atreve a pedirle amor a esa persona, pueden pasar varias cosas.

Primera, que ella nos acepte, y pasemos a vivir en pareja con la mujer que idolatramos en silencio tanto tiempo, peor tanta fue la imaginación, las sensaciones y emociones expuestas en como seria esta relación, que como no cumple nuestras expectativas, terminamos por romper la pareja, y ello no nos dolerá, y si aprendemos de ello, comprenderemos que la emoción aplicada a la fantasía a veces puede resultar muy nefasta. Y sobre todo aprender a no esperar nada, pues de hacerlo casi nunca será igual a lo imaginado.

Segunda, ha pasado tanto tiempo que por un motivo u otro esta persona no puede correspondernos, ya sea por hallarse casada, o simplemente no estar enamorada de nosotros, en ese instante el mundo se desploma. Pero ocurre algo en ese mismo segundo, si podemos pararnos a observar lo que sentimos, nos daremos cuenta

que estamos siendo invadidos en todo momento por esas emociones, gracias a ello podremos encauzar mejor el dolor que nos produce, ahora por lo tanto tendremos un sentimiento, y un pensamiento de desdicha etc., pero ello nos causa una sensación por lo menos de tranquilidad, pues esa gran carga, que tanto tiempo nos estuvo martirizando se ha ido.

Estas situaciones nos permiten reconocer las emociones, y entender como ellas trabajan desmesuradamente en nuestro interior, y cuanta menos estabilidad, y más duda, más emociones saltan a atacar nuestro interior.

Es necesario entender que el mundo no es de una determinada forma, sino que depende de con qué ojos se mire, por eso una misma experiencia, para dos personas es diferente, para una puede resultar traumática, y para otra ser más posible de enfrentar, y resolver. Todo depende de cómo somos capaces de llegar a controlar estas emociones, de cómo las cargamos de energía hasta que lleguen a formar sentimientos. Solo cada uno puede darles o quietarles energía, pensadlo.

Hay diferentes formas, y términos, que se encuentran relacionados con el de la emoción, algunos de ellos son:

El afecto, Del latín affectus, el afecto es una de las pasiones del ánimo. Se trata de la tendencia que uno tiene hacia a alguien, o algo. Mayormente exhalando con ello amor, o cariño, dependiendo de la persona como antes os he explicado ya. Aunque como bien podemos entender es más habitual que el discernimiento de afecto se utilice de una manera más formal, o distante, que lo que en realidad el amor representa. No es lo mismo sentir afecto por alguien, que amarle, es más podemos segura que cuando un siente afecto, lo que exhala es cariño no amor, el cariño aparece del querer, y ello como muchas veces he explicado ya, es una forma

más controladora y cercano a lo material que lo es el amor, al que siempre se le denomina como abstracto.
Por otra parte, no es frecuente expresar que se ama a un objeto, mientras que tener afecto, o cariño por dicho objeto, es más común. Por lo tanto podemos decir del afecto, que describe la cualidad de un sentimiento, si bien este es positivo, o negativo para una persona, vuelvo a matizar, lo que es negativo, o positivo para uno, no quiere decir que otro lo vea de la misma manera.
Por lo tanto en la emoción del afecto, sentiremos una forma de atracción que no es física, ni sexual, pero sí se trata de un sentimiento de apoyo, de confianza, de amparo, de protección, sobre la persona que sentimos afecto, aquí podríamos determinar que ofrecemos nuestra amistad, que es una manera de entablar grandes lazos de unión, con una persona que no tiene lazos sanguíneos con nosotros. Gracias a ello podemos ser más conscientes, de lo que realmente sentimos, y como estamos en nuestro interior, y ello es exhalado al exterior en diferentes maneras de apreciar nuestro estado de ánimo.
Es necesario comprender que lo que podemos entender como estado ánimo, tan solo es una actitud, o una disposición emocional en un momento determinado. No es una situación emocional transitoria. Es un estado, una forma de permanecer, de estar, cuya duración es prolongada, y se desvanece sobre el resto del mundo psíquico. Se diferencia de las emociones en que es menos determinado, menos intenso, más duradero, y menos dado a ser activado por un determinado estímulo, o evento. Hay personas más dadas a poder entablar una amistad, y otros menos, ello va implícito en el propio carácter, con el que la persona nace, pero cuanto más en su vida se predisponga a esta emoción, más se abrirá en su carácter el poder disfrutar de la misma.

Los estados de ánimo suelen ser de buen, y de mal estado de ánimo, evidentemente ello solo dependerá del carácter, y el conocimiento de cada uno, y solo así uno puede llegar a desarrollar un carácter más emprendedor, o desanimado.
A diferencia de las emociones, como el miedo, o la sorpresa, que en la mayoría de las veces son fugaces, antes de transformarse en un sentimiento, también estas emociones pueden pasar a comportar un estado de ánimo, que pueden durar horas, o días, dependiendo de cómo lo mantengamos en nuestro interior, ello solo va a obedecer al alimento, a la energía que le proporcionemos a esas emociones, que ahora son un estado de ánimo definido.
Cuando se mantiene en el tiempo, se habla entonces de humor dominante, o estado fundamental de ánimo. Pero lo que ha llevado a que él se llegue a crear, es realmente la emoción.
Hablamos del temperamento sin tener mucha consciencia de su realidad, por ello podemos establecerlo como la singularidad, e intensidad individual, de los afectos mentales, o espirituales, que lo forma una organización dominante, que se puede establecer dentro del humor, y la motivación, pero incluso la motivación puede que llegue a estar muy alejada de lo que el humor representa, convirtiéndose así en un estado de ánimo agrio.
Aquí os muestro algo que creo de interés, ya que este término proviene del latín, y quiere decir medida.
Ello es la manera natural con que un ser humano interactúa con su entorno. Muy preciso también a la hora de adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad, el temperamento, es la naturaleza general de la personalidad de un individuo, basada las características del tipo de sistema nervioso.

Evidentemente el temperamento es el rasgo descriptivo del estilo de actuar, que nos distingue de los demás, como únicos e irreemplazables, ese tan mal entendido ego, podríamos determinarlo muy dentro del temperamento, pues él es quien muestras nuestros rasgos naturales, y quien los enferma a la hora de que el ego mismo se descontrole, cuando esto sucede alimenta diferentes partes de nuestro carácter reprimiendo otras muchas, de modo que podamos armonizar con los seres que están en nuestro ambiente, o bien separarnos de ellos hasta convertirnos en ermitaños dentro de un sistema social.

E expuesto aquí estos dos apartados pues ambos provienen siempre en un principio de las emociones, ellas son quienes van a fortalecer que nuestras emociones den un estado de ánimo definido, y ello lleve a que nuestro temperamento se vaya reforzando de una u otra forma. Es necesario comprender que las emociones son impulsos, que comportan reacciones automáticas, y constituyen un conjunto innato de sistemas de adaptación al medio, por parte del individuo, es necesario que comprendáis después de esto, que las emociones tienen una duración menor que los sentimientos, ellas son coceadoras de estos, y son las que impulsan, y motivan a las personas a actuar. Son más cortas pero también más intensas. No podríamos soportar un sentimiento con la fuerza de una emoción.

Establecida la forma de la emoción quiero que penséis que podemos determinar que los sentimientos se pueden establecer cómo conjuntos de información integrada, síntesis de datos de experiencias anteriores que ha vivido la persona, de deseos, de proyectos, y del propio sistema de valores. Como ya sabemos estos se componen de la emoción primaria, que produce una imagen, y la misma emoción siempre despierta por un tipo de información

que se produce en el cuerpo físico. Esta información, y el caudal de energía que produce la emoción, dan como forma al sentimiento. Por otro lado, hay una parte del pensamiento determinado, como el pensamiento mágico, el cual lo analizaremos más adelante, pero es necesario exponer una pequeña observación. Recapacitando en esta forma de pensamiento, podríamos decir que no es propio solo de la etapa de la infancia, también aparece en adultos pertenecientes a sociedades, y culturas poco familiarizadas con la escritura, y con la ciencia.

Según mi manera muy personal de comprenderlo, ello quiere decir que todas aquellas tribus, o culturas, alejadas de una forma de sociedad, la cual se establece como centro de la evolución él ser que los gobierna, y termina por someterlos a una forma de esclavitud más, o menos visible. Estas pueden ser las religiones por ejemplo. Por ello los cortes de completa libertad someten al individuo a un control, y un régimen de comportamiento, estabilizando así la forma de proceder menos evolucionada realmente, es necesario que pensemos en cómo nos muestran al libertad en la televisión nos hablan de ella, pero estamos evidentemente sometidos a una forma de esclavitud encubierta.

Si somos lo suficientemente despiertos, podremos observar como cualquier tribu nos enseña, que llevando coexistiendo toda su existencia en un medio natural, el medio sigue siendo esplendoroso, es más son participes de él, no aniquiladores del mismo.

Cuando aniquilamos el medio en el cual nos desenvolvemos, poco se puede decir de los llamados socialmente evolucionados. Comprendemos lo que nos tratan de ocultar, y es que la sociedad desgasta al individuo, hasta que pierde la realidad de lo que es, no es capaz de vislumbrar que no necesita nada de aquello que le

ofrecen, y lo esclaviza, socialmente lo que hacen es, dedicar grandes esfuerzos al estímulo de las emociones, y los sentimientos, para poder explotar esta forma de esclavitud.

Por ello ahora creo preciso el llegar a exponerla clasificación de las emociones lo más sólida posible. Aunque como digo es una clasificación de lo más real posible, pero en ningún momento podemos decir que es definitiva, ya que llegar a contemplar cómo se agrupan las emociones, y como se relacionan entre sí es en suma complicado, debido a su continua mutación, por el contenido que cada uno podemos tener en nuestro interior. Por lo tanto esta es meramente, una agrupación válida.

Primero. Las emociones primarias, o básicas.

Las emociones primarias, también se conocen como emociones básicas, y son las emociones que experimentamos en respuesta a un estímulo. Por lo tanto podemos decir que las emociones básicas son seis.

La Tristeza, como exponemos aquí ella es una clase de dolor emocional, o estado afectivo provocado por un decaimiento espiritual, y expresado a menudo mediante el llanto, el rostro abatido, la falta de apetito, el desfallecimiento etc. A menudo nos sentimos tristes cuando nuestras expectativas no se ven cumplidas, o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. Evidentemente hoy por hoy las personas se ven metidas en esta espantosa emoción, que deja atrás todo lo que tubo importancia, por el simple hecho de rebozarse en un sentimiento que bien comprendido puede ser de ayuda, pero que mal ejecutado, nos puede llevar a profundas formas de decadencia, de quebranto, de decrepitud, de abatimiento, etc.

La Felicidad, algunas grandes almas de la historia nos expresan pensamientos sobre esta emoción.

"No hay un camino a la felicidad: la felicidad es el camino". Budha Gautama.
"El secreto de la felicidad no se encuentra en la búsqueda de más, sino en el desarrollo de la capacidad para disfrutar de menos". Sócrates.
"Es el sentimiento de que el poder crece, de que una resistencia ha sido superada". Friedrich Nietzsche.
"La felicidad; más que un deseo, alegría, o elección, es un deber". Immanuel Kant.
Esto es una minúscula forma de contemplar lo que opinan grandes pensadores sobre la felicidad. Por ello podemos decir que es una emoción positiva, que se produce en un ser vivo cuando cree haber alcanzado una meta deseada.
Así mismo la felicidad suele ir prevista de un estado interno, de satisfacción, y alegría.
La Sorpresa, ello es el resultado de un evento inesperado, o imprevisto. Ella es siempre espontánea, o involuntaria, la sorpresa es con frecuencia expresada en una fracción de segundo. Puede ser seguida inmediatamente por la emoción de miedo, o alegría. Todo dependerá de la sorpresa misma. Pero es una emoción tan rápida, que en décimas de segundo lleva a que todo nuestro cuerpo se cargue de una grata, u horrible energía.
El Asco, es denominada como la emoción de la fuerte molestia, y disgusto, hacia sustancias, y objetos como la orina, como determinados alimentos, excrementos, materiales orgánicos pútridos, o sus olores, que nos produce la necesidad de expulsar violentamente el contenido de aquello que hemos comido, con ello digo que nos produce un vomito terrible. A diferencia de otras formas menores de rechazo, el asco se expresa mediante violentas reacciones corporales como náuseas, vómitos, sudores, descenso de

la presión sanguínea, e incluso el desmayo. El asco se origina en el cerebro, en las amígdalas cerebrales, que pertenecen al sistema límbico, donde se procesan también otras emociones. Se ha comprobado que los niños pequeños no sienten asco hacia sustancias, objetos, u olores, se pueden meter por ejemplo excrementos, insectos, o lombrices en la boca sin originarles ningún tipo de reacción, con ello es probado que muchas veces aquello que nos produce una emoción, es por la información, el conocimiento que hemos aplicado a la misma. Ocasionalmente, los neonatos reaccionan con gestos faciales a los líquidos de sabor amargo, aunque la mayoría de los científicos no interpretan esta reacción como asco, sino como antipatía sensorial inherente, así como la preferencia por el sabor dulce es también innata. Ello quiere decir que prácticamente demuestra parte de aquello que traemos ya con nosotros, como es nuestro carácter.

El miedo, el gran ignorante, quizás aquí me extienda un poco, pero lo creo necesario. El miedo es la emoción que es caracterizada por una intensa sensación brusca, incómoda, a veces incluso insoportable. Esta emoción es provocada por la percepción de un peligro, real, o supuesto, presente, futuro, o incluso pasado. E de decir que el miedo caracterizado por la información que un pasado nos ha establecido, es el peor de superar, pues el miedo contemporáneo, el que nos está pasando en el mismo instante en que lo padecemos, es algo que se va superando en el presente, lo que nos pasara, y nos da miedo, es algo que debemos afrontar en su momento, pero lo que hemos encallado, guardo, y protegido en el pasado, es muy difícil de superar, y ello nos bombardeara en el presente una, y otra vez.

Esta es una emoción primaria que se deriva de la aversión natural al riesgo, o la amenaza, y a todo aquello que ignoramos

evidentemente, pues como no queremos, o no podemos verlo, contemplarlo, comprenderlo, ello produce la inestabilidad del miedo. Pero esta emoción es primaria, ya que se manifiesta en todos los animales. En realidad todas las emociones son así de primarias, pues casi todas ellas se pueden encontrar en los animales, incluso me atrevo a aseverar, que en los animales domésticos, podemos llegar a observarlas casi todas.

La máxima expresión del miedo, es el terror. Cuando este aparece, una gran ansiedad termina por gobernarnos hasta llegar incluso a paralizarnos.

Existe una forma de miedo real, ello llega cuando la extensión del mismo está en correspondencia con la dimensión de la amenaza. Ello nos dice que cuando una amenaza es real, el ser que la acoge, tendrá una reacción a dicha amenaza, por lo tanto, si un niño nos amenaza con un tenedor, no saldré corriendo por el miedo que me produce. O cuando vemos una araña pequeña no venenosa, y salimos corriendo, ello es parte de otra forma de miedo, el neurótico. Esta otra manera de vivir el miedo, es cuando la intensidad del ataque que el miedo nos introduce, no tiene ninguna relación con el peligro. Como he dicho antes, incluso una persona puede tener miedo de las líneas del suelo, de la luz del sol, de la oscuridad, todo ello se convierte en una fobia, esta es una forma de comportarse con el miedo, hasta que él adquiere un control total de nuestras vidas. Es este verdaderamente un gran campo a tratar. Y ahora no es el momento.

Evidentemente según algunos lo expresan, podemos acogernos a lo conocido, y ello nos enumera que hay dos conocimientos diferentes sobre el miedo:

El conductismo, expresa que el miedo es algo aprendido. Es el estudio experimental objetivo, y natural de la conducta, la cual podemos establecerla bajo dos grupos.
El condicionamiento clásico, que es el proceso de aprendizaje mediante el cual se asocia un estímulo inicial. Ello quiere decir que gracias a un estímulo, aparece el aprendizaje. Un susto con la careta del payaso, a un niño, ello le llevara a tener miedo a los payasos
Y el condicionamiento operante, que es el proceso de aprendizaje por el cual una acción en particular, es seguida por algo deseable. Un chico quiere aprobar el curso, pero sabe que si no estudia no podrá aprobarlo, y sabe que ello le llevara a ser un marginado, a perder a sus amigos, y a que en casa le echen una bronca. Como esto no lo quiere, debe ponerse a estudiar.
Por lo tanto aplicando lo expuesto podréis saber cuál es la realidad de aquello que os atenaza, o teméis, de aquello que verdaderamente ignoráis. Pues en el primer caso, el niño no sabe que solo era un susto, que era un juego, pero el estímulo ofrecido, ha creado ya en su interior ese miedo a aquello que lo asusto.
Y en el caso segundo, uno si sabe las consecuencias que le ofrecerá el dejarse llevar por aquello que quisiera, y le ofrece la manera en la cual terminara, por ello se llena de miedos que le ayudaran en este caso a seguir adelante.
Evidentemente en el primer caso el miedo nos atenaza a través de un estímulo, ello se convierte en algo psicológico, y que no nos ayudara nunca.
En el segundo caso el miedo es físico pues lleva a lo que no podremos obtener si no hacemos lo preciso. Por ello creó una fuente de saber, y de análisis para comprender que es lo que os ocurre y por qué.

Existe también una clase especial de conductismo denominado metodológico, que no se guía sobre la base de los precedentes. Ello nos muestra que simplemente el miedo existente, corresponde a un conflicto básico inconsciente, y no resuelto, al que hace referencia. Como antes he explicado este miedo del pasado, que dejamos que se encalle, y que al final casi olvidamos pero que nos atenaza continuamente, sin saber dónde se halla la raíz del mismo miedo.

Estas tres maneras de disposición, y comprensión de cómo puede desarrollarse el miedo, es esencial tenerlas presentes, para que cada uno pueda de aquí sacar su propio análisis del mismo.

Continuamos comprendiendo que el dispositivo que desata el miedo se encuentra, tanto en personas como en animales, como ya hemos afirmado, debemos de tratar de comprender que en nuestra esencia interior, existe una parte llamada, cerebro reptiliano.

Es necesario comprender que al igual que entendemos que existe una anima animal, también en nuestro interior existe un cerebro reptiliano, o primario. Es comprensible que en ambos casos se refiere a lo mismo, al desarrollo de esa parte tangible fuera de toda evolución, esa parte primaria que a veces nos gobierna sin saber cómo ha podido ocurrir, y la mayoría de los seres que se ven regidos por esta situación, cuando comienza el gobierno consciente de la situación, cuando el yo regresa, y somos consecuentes con el acto cometido, no podemos creer que uno ha sido capaz de ejecutar tales atrocidades.

Pero ello solo es un ejemplo de lo que ocurre cuando nuestra parte primaria o menos evolucionada toma el control, por ello pensemos que el cerebro reptiliano, es la parte de nuestro cerebro más primitiva, mas primaria, se podría incluso determinarla como básica, o la parte instintiva en el ser humano. Es la parte más

antigua del cerebro, de hecho se determina con ese nombre pues se entiende que su desarrollo llego conjuntamente con los reptiles. Reflexionemos detenidamente en esto, los reptiles tienen un cerebro diseñado para dirigirla supervivencia, la huida, o la pelea, con muy poco, o ningún proceso sentimental. Tiene un papel muy importante en el control de la vida instintiva. Sin embargo en nuestra raza, en los seres humanos el instinto es en algo que debemos de trabajar, hoy por hoy casi lo tenemos atrofiado.
Cuando este cerebro ha sido activado en la infancia, debido al maltrato, o a graves formas de violencia, probablemente cuando llegue la persona a ser adulto, tendrá grabes consecuencias en su vida, y esta parte del cerebro antiguo, ya que puede llegar a activarse en situaciones parecidas. Ello ciertamente es normal pues esto es una conducta instintiva, programada, y poderosa, por lo tanto, es muy resistente a cualquier cambio. Es evidentemente necesario comprender que en el cerebro reptiliano, se procesan las experiencias primarias, no verbales, de aceptación, o rechazo.
Es un cerebro funcional, territorial, responsable de conservar la vida, no piensa ni siente emociones en su momento de actividad, es puro ímpetu, y es el capaz de cometer las mayores atrocidades. Como también el poder levantar un coche al ver que tu hijo necesita ayuda.
El concepto de complejo reptiliano servía para definir la zona más baja del pros encéfalo, donde están los llamados ganglios basales, y también zonas del tronco del encéfalo, y el cerebelo, responsables del mantenimiento de las funciones necesarias, para la supervivencia inmediata. Estas zonas están relacionados con los comportamientos invariables, y predecibles.
Esta estructura se limitaría a hacer que aparezcan conductas simples, e impulsivas, parecidas a rituales que siempre se repiten

del mismo modo, dependiendo de los estados fisiológicos del organismo: miedo, hambre, enfado, etc. Puede entenderse como una parte del sistema nervioso que se limita a ejecutar códigos programados genéticamente, cuando se dan las condiciones adecuadas. Por ello cuando repetimos incansablemente un mantra, o acedemos a una especie de ritual para llevarnos a que la mente pase a un estado alterado de conciencia, etc., estamos intentando despertar esta parte del cerebro primario.

Es por eso que a veces es llamado el cerebro emocional. Es posible que toda esta fuerza, intuición, y demás se halle en el sistema límbico, creo que es la hora de poder saber un poco más sobre este sistema.

Es un conjunto de estructuras del encéfalo, el cual no es posible determinar sus límites, ya que dichas estructuras están primordialmente conectadas entre sí, y cuya función tiene que ver con la aparición de los estados emocionales, o con aquello que puede entenderse por instintos. El miedo, la felicidad, o la rabia, así como todos los estados emocionales, tienen su principal base en esta red de neuronas.

Así pues, en el centro de la utilidad del sistema límbico están las emociones, aquello que vinculamos con lo irracional, en su mayoría por incomprensión por supuesto. Sin embargo, las consecuencias de lo que ocurre en el sistema límbico, afectan a muchos procesos que teóricamente, no tenemos por qué asociar con la parte emotiva del ser humano, como la memorización, y el aprendizaje.

Cabe recordar que el sistema límbico no es exactamente una región anatómicamente exacta del encéfalo, sino que es más bien una red de neuronas distribuidas por el cerebro, y que quedan mezcladas entre muchas estructuras diferentes. Es decir, que el

concepto de sistema límbico tiene más que ver con la función que tienen estas zonas, que con su naturaleza como parte concreta, y bien delimitada del cerebro. En esta zona particular del cerebro se pueden establecer zonas tan maravillosas, y que muchos de nosotros trabajamos en ellas, como es el tercer ojo.

Por lo tanto es, y lo creo muy necesario que pasemos a exponer aquí las diferentes partes del sistema límbico.

El hipotálamo.

Es una de las zonas más involucradas en la regulación de las emociones, por su conexión con la glándula pituitaria, o tercer ojo. Por ello podemos entender que se conecta para muchos con nuestra vertiente más mágica, e intuitiva. Ahora bien, más allá de este universo energético, y trascendental, la impronta de estas estructuras en nuestra cultura, se debe a que están conectadas a los ciclos de luz, y oscuridad. Ahora quiero que os paréis a pensar lo importante que resulta este cerebro reptiliano, pues en el sistema endocrino, se liberan todo tipo de hormonas para todas las partes del cuerpo en el que sea necesario.

El hipocampo

El hipocampo tiene una función muy importante en los procesos mentales, relacionados con la memoria, tanto en la memorización de experiencias, e informaciones abstractas, como en la recuperación de recuerdos. Los hipocampos están localizados en la cara interior de los lóbulos temporales, muy cerca del tálamo, y las amígdalas. El hipocampo está encuadrado dentro de lo que se conoce como corteza del lóbulo límbico, es una de las partes de la corteza cerebral más antiguas, es decir, que apareció muy pronto en la línea de evolución que ha llevado a la aparición del ser humano.

La amígdala

Las amígdalas cerebrales están situadas al lado de cada hipocampo, y por lo tanto hay una en cada uno de los hemisferios del cerebro. Su papel está relacionado con la respuesta emocional aprendida, que despiertan ciertas situaciones, y por lo tanto están involucradas con el aprendizaje emocional, por lo cual tienen una relación en el sistema límbico.

La corteza orbito frontal.

En los límites del sistema límbico se encuentra la corteza orbito frontal, que es la válvula de salida de las órdenes emocionales, hacia zonas del lóbulo frontal, encargadas de la planificación, y creación de estrategias. Por tanto, tiene un importante papel a la hora de aplacar los impulsos irracionales, que llegan del sistema límbico, y hacer pasar solo parte de estas señales, aquellas que servirán para definir bien los objetivos de las acciones, con metas a medio, o largo plazo. Aquí en esta zona decidimos ascender la emoción al sentimiento, reforzándola de energía, o no, dependerá de la fortaleza del individuo, creada por todos los acontecimientos que posteriormente haya vivido, y de su evolución.

Por lo tanto el cerebro llamado malamente primario, es el encargado de todas esas formas de sensación espiritual, es el que nos ayuda a poder elevarnos en nuestros estados, menos evolucionados, y nos ayuda a comprender la realidad de lo que evidentemente tiene verdadera importancia, para nuestra evolución, y desenvolvimiento en este pedazo de roca, llamado tierra. En esta dimensión conocida como la tercera, o física.

Este sistema revisa de manera constante, incluso el sueño, que ya tocamos un poco sobre ello, pero enfaticemos más profundamente sobre esta zona concreta.

Es necesario que pensemos que toda la información que se recibe a través de los sentidos, lo hacemos mediante la estructura llamada amígdala cerebral, que controla las emociones básicas, como el miedo, y el afecto, y se encarga de localizar la fuente del peligro. Cuando la amígdala se activa, se desencadena la sensación de miedo, y ansiedad, y su respuesta puede ser la huida, el enfrentamiento, o la paralización. Se ha encontrado que la sensación de miedo, está interpuesta por la actuación de la hormona antidiurética, en la amígdala cerebral, también en la amígdala, gracias a estés descubrimientos se han desarrollado fármacos, que bloquean el miedo social, por la oposición de la vasopresina, es posible que nunca se comercialicen dadas las funciones, biológicas. Cuando una sociedad puede llegar a reprimir el miedo, esa sociedad puede ser ingobernable por aquellos que la oprimen, en referencia a esto, podemos llegar a observar como en ocasiones se ha reprimido el miedo, tanto personalmente, como en un grupo, ello abra sido que el cuerpo a generado, o mejor ha dejado de generar esta hormona, o evidentemente existe circunstancias muy alejadas de lo que la medicina puede demostrar. Por otro lado pensándolo fríamente, es seguro que estos fármacos si se están utilizando en el ámbito del ejército, pues si los soldados no sienten temor, se convierten en máquinas perfectas de llevar la muerte allá donde vallan.
Sea como fuere, lo cierto es que el miedo está ahí, en nuestro día a día, después de poder llevar adelante estudios sobre este estado de alteración, por ello podemos entender el miedo como un germen mundial de comportamiento, sea este adquirido, o por impresión, la verdad es que podemos afirmar que existen miedos que son universales.

Por extraño que parezca, hay miedos que están instalados en el ser humano, sin importar la época, o la cultura a la que pertenezcan. Todo sugiere que se trata de una respuesta a estímulos, que todos los seres humanos perciben como amenazantes. Algo parecido se encontró Carl Gustav Jung, cuando llego a un plano en el que los fenómenos ancestrales que se producen a nivel colectivo, en las diferentes culturas, y sociedades, dan forma a nuestra manera de ser. Y lo hizo a través de un concepto llamado arquetipo. Estos arquetipos existen como plasmación en todos los productos culturales hechos por el ser humano, pero también pertenecen al mundo invisible del inconsciente de cada persona, como si fuese algo latente. Como son elementos que se caracterizan por ser de transmisión hereditaria, son básicamente universales, y pueden ser encontrados bajo diferentes formas en todas las culturas.

El Ente, o la entidad, es uno de los arquetipos clave junto con la sombra, el ánima, y el animus.

La Persona, o ente, en griego clásico significa máscara, esto es de suma importancia, pues las personalidades son las máscaras, que utilizamos en diferentes momentos, y ambientes. Entendemos el modo en que nos presentamos públicamente ante los demás, y ello nunca es una realidad de lo que somos, esto con frecuencia lleva a una forma errónea de creernos que así somos realmente, esto es incierto, y se suele exponer ante los ojos, en momentos de necesidad extrema, o de un condicionamiento fuera de lo que consideramos normal.

Además cumple el rol de ocultar a la consciencia los aspectos indeseables de la propia personalidad.

La Sombra, es aquello que reflejamos pero tratamos de esconder, ella está conformada por los pensamientos reprimidos, los instintos sexuales, agresivos, y de otros tipos, los deseos, y las

debilidades personales, entre otros aspectos. En este sentido podemos equiparar el concepto, con el inconsciente individual, que es la realidad de lo que cada uno no quiere permitir, que salga a la luz, siendo una realidad más de lo que su personalidad significa.

La Sombra es la parte de nuestro yo social, el cual muchas veces nos resulta inaceptable, ella solo asciende a nuestro exterior, a través de las particularidades negativas, que proyectamos en los demás. La aceptación de la Sombra plantea un reto importante, pero es absolutamente imprescindible para el autoconocimiento. Nadie puede conocerse sin todas la partes que lo componen.

El Ánima, y Animus, De forma muy sintética, el Ánima, y el Animus, representan el arquetipo femenino, y el masculino respectivamente, en concreto, podemos plantear que el Ánima es la imagen de la feminidad, en la psique masculina, mientras que el Animus sería la de la masculinidad en la femenina. Por lo tanto el ser andrógino que somos, es despertar, y equilibrarse. De esta manera podríamos comprender mejor el rol, y pensamiento de las mujeres, y las mujeres de los hombres pudiendo alcanzar una verdadera igualdad interna, y externa.

El padre, este arquetipo del padre representa la autoridad, la protección, la ley, y la disciplina, entre otros aspectos. Se asocia con el orden, la dominación, y la productividad, y con frecuencia se manifiesta en la figura del Rey, en los cuentos populares, y otras obras de ficción. Así como en la tirada del tarot puede ser el mago, el emperador, y toda carta masculina. Así como en los sueños se puede aparecer la figura del padre, pero siendo otro ser, ello es indicativo de que se representa una figura de gran personalidad, y autoridad, que quizás mide las carencias de las mismas que cada uno puede tener.

La madre, es el arquetipo del amor incondicional, el cuidado físico, y emocional, o la compasión. En las narraciones aparece muchas veces como hada madrina, y se le atribuyen rasgos divinos; por contra, la versión oscura del arquetipo de la madre podría ser la figura de la madrastra, o la bruja. Cuando se presenta la bruja ya está estableciendo la psiquis el miedo a lo más oscuro, a todo lo que tiene que ver con las ciencias ocultas. En el tarot, tenemos barias figuras femeninas como la emperatriz, que no solo nos enseña la parte femenina, si no que aporta con su embarazo la parte que la madre sostiene, nuestras vidas, es la fecundidad.
El niño, es el arquetipo del niño aquel que tiene múltiples manifestaciones, como el niño eterno, o puer aeternus, en latín, eterna juventud, representaría la imagen arquetípica de aquella persona joven que se niega a madurar, la imagen del niño eterno. En su variante masculina, tras todo hombre identificado con dicha imagen, se podría vislumbrar un intenso apego inconsciente a la figura materna, con la consecuente resistencia a ir más allá de la adolescencia. Un ejemplo sería la imagen de Peter Pan. El sol en el tarot sería una representación delos niños que se observan cómo están juntos, y como niños necesitan del juego, y de la luz. El niño herido, asociado a los traumas infantiles, abuso o maltrato infantil, qué es, tipos y consecuencias, ello dependerá siempre de ese niño, y lo que en su derredor esté ocurriendo.
El viejo sabio es la imagen del conocimiento, de la verdad y de la moralidad. La figura del anciano sabio, de sexo masculino que actúa como guía es muy habitual en las obras de ficción de todas las épocas, en el tarot seria el ermitaño, el ermitaño es el viejo sabio que está ciego, pues el no necesita ver más, pero que lleva el farol de la luz del conocimiento, para todo el que quiere aprender, es un buen ejemplo de este arquetipo.

El héroe, también llamado guerrero, representa la valentía, la fuerza, y el talento pero también la arrogancia, la agresividad, o la competitividad. En el Tarot podríamos expresarlos con la fuerza, una carta poderosa de aquel que no teme, y que es un nacido bajo la luz, peor ello lo lleva a ser demasiado arrogante, y aquel que no teme termina por ser un descontrolado ser, al igual que el carro, otro ser que sin temor avanza sin observar sobre que lo hace, o como lo lleva a cabo, avanzar siempre es bueno, pero como todo con precaución. Son algunos ejemplos del arquetipo del héroe.
La doncella, el arquetipo de la doncella está asociado con la inocencia, la pureza, y la castidad atribuidas tradicionalmente a las mujeres, especialmente a las más jóvenes, en muchas culturas. En el tarot podría ser representada con la estrella, la joven virgen que da agua a la tierra para que esta mantenga su fruto, pero que ella está en todas las partes en la tierra, y el agua, pero sin perder su inocencia.
El embaucador se manifiesta en facetas como el bufón, el mago, o el loco. Representa la inteligencia, o el conocimiento secretos, que emplea para engañar a otros, y para poner en jaque las normas establecidas. El loco en el tarot, sería una representación de aquel que no observa por donde va, pero que sabe que está protegido, y por eso no quiere ni mirar, pues ya no le hace falta, pero por otro lado el perro que es su conciencia, le avisa de lo que puede pasar.
El personaje del embaucador es muy relevante en la mitología de numerosas culturas antiguas a lo largo del mundo, con frecuencia asociado a animales, y con el poder de cambiar de forma
Podemos contemplar en este instante como los personajes, los temas, o motivos arquetípicos también se repiten en la mitología, en un gran número de grupos humanos. Los más relevantes son tres. La creación, el apocalipsis, y el diluvio o inundación.

La creación, el mito de la creación, o cosmogónicos son fundamentales en los mitos de prácticamente todas las religiones que han existido. Consisten en metáforas que pueden ser, o no ser interpretadas de forma literal, y que explican los orígenes de la Tierra, y de la vida a partir de símbolos como la deidad creadora, las aguas primordiales, o el huevo cósmico. Pero lo que sí está claro es que la creación, y sus mitos desde los sumerios, podemos establecer una rica mitología, en la que nos muestran varias decadencias, y aniquilación. Hasta otras culturas posteriores que quizás basándose en la cosmogónica sumeria, accedieron a interpretarla bajo su sentido, y comprensión. Ello nos expresa que hubo quizás grandes cataclismos, que se quedaron en el inconsciente colectivo, y ello lleva a que podamos encontrarlo en todas las culturas, ello nos acerca al siguiente punto.

El apocalipsis, el arquetipo del apocalipsis, dice, esto es el fin del mundo. Está muy presente en la mente de la mayoría de personas, y es empleado con gran frecuencia como elemento narrativo en obras de ficción de todo tipo. Es importante destacar que el apocalipsis, a pesar de estar asociado a la muerte, y tener un carácter fundamentalmente negativo, no siempre es visto de este modo, por ejemplo. Muchas religiones enseñan a sus fieles a esperar recompensas tras la muerte, como el clásico Paraíso. Muchas son las veces que uno se ve delante de una forma terrible de final, ello puede ser establecido por una apertura dentro de nuestro espacio tiempo, y nos llega en forma de conocimiento, y es establecido a través del sueño.

El diluvio, o la inundación, es el arquetipo del diluvio el que está íntimamente asociado con el apocalipsis, no obstante, en este caso el componente purificador, y renovador del acontecimiento tiene un peso mayor. Además del relato cristiano del arca de Noé, este

relato lo podemos encontrar en una edad muy anterior, como lo hemos visto en sumeria. Esta misma cultura, y sus mitos, lo terminaron pasando a los acadios, y a los babilonios después, pero no se perdió, pues sabemos que el mito del diluvio fue también establecido por los griegos, los nórdicos, los americanos, o en el hinduismo.

E querido exponer los arquetipos pues ellos son productores de formas de una comprensión interna, que a veces guardan intrínsecamente terrores, y no tan solo en el lugar que ocupamos, si no en cualquier lugar de este mundo. Por ello puedo afirmar, que este es un terror invasivo, que esta introducido culturalmente todavía hoy, por hoy en nuestro interior, al igual que básicamente existe un miedo irracional a los ruidos fuertes, agudos, normalmente repentinos, como los de las explosiones.

Existen también miedos emocionales, en todas las culturas, como el niño que experimenta un temor ante la posibilidad de ser abandonado, o quedarse solo, sin el amparo de un adulto. También en todas las sociedades hay un temor natural a los extraños. Podemos encontrar asimismo como en todas las civilizaciones los adolescentes, experimentan miedo a hacer el ridículo frente a sus padres, y en general, temen a la opinión de los demás frente a lo que dicen, hacen, o a la forma como se ven.

Hay personas que afirman que no han experimentado el miedo, ello evidentemente no es del todo cierto, pues el miedo tiene muchos tentáculos, que se despiertan de manera muy diferente en nuestro interior, lo que ocurre con estas personas, es en realidad que no saben definir en su interior lo que es el miedo. No se trata de un don especial, sino todo lo contrario, es una deficiencia. No importa qué tan peligrosa sea una situación, o qué tanto riesgo implique una conducta, la persona no tiene sensación de amenaza,

puede verse en una realidad totalmente inesperada, y después de ella recogerá lo que es seguro se llega a producir.
Por otro lado, no podía dejar un espacio como este sin exponer, las supersticiones, y las religiones, ambos son los grandes conjuradores del miedo.
Las supersticiones muchas de ellas están también así mismas basadas en lo que las religiones les imponen, y las religiones se basan en el miedo a la muerte, y lo que ella traerá consigo, si no estás bajo el manto de la religión que prácticas. Ya sabéis si no estáis con nosotros, iréis al infierno.
Por otra parte, ya la realización primaria de la religión, comenzó a través del miedo propio, pues según los datos aportados por la antropología, y la historia, el miedo, fue una de las principales razones, para que el hombre elaborase explicaciones míticas, y religiosas, frente a la realidad.
Nuestros antepasados, hace ya unos cuantos siglos, daban una respuesta asociada con la magia, a los fenómenos de la naturaleza que resultaban amenazantes. Como pensaban que tales amenazas provenían de una fuente sobrenatural, también idearon fuerzas protectoras para resguardarse del miedo. El mecanismo básico era el de invocar la protección de esos poderes, a través de sacrificios, y ofrendas.
Pensad por un segundo en ese tiempo primario, y paraos a contemplar la fuerza de una tormenta, esos rayos cayendo, el atronador trueno explosionando el aire, esta tormenta que de repente, y sin tener porque se levanta, y la fuerza de la lluvia cayendo, todo ello era algo inexplicable, por ello, por ser inexplicable, debía someterse a un conjuro de algo más elevado que el hombre mismo, pues temían evidentemente, el no saber a

qué era debido. Todo efecto natural siempre escapaba al control del hombre.

Creo preciso terminar aquí la explicación sobre el miedo, ha sido amplia, y la creo evidentemente necesaria que así fuese, esta emoción nos manipula cada día, pues muchas veces el hombre se siente indefenso ante la emoción del miedo.

La ira. Existe en todos los seres humanos, independientemente de la cultura en la que se haya desarrollado. Con ella podemos encontrar la rabia, el enojo, o la furia. Ella se expresa a través del resentimiento, o de la irritabilidad.

Los efectos físicos de la ira incluyen aumento del ritmo cardíaco, de la presión sanguínea, y de los niveles de adrenalina, y noradrenalina.

La ira una vez llegada al sentimiento se vuelve predominante en el comportamiento, consciente, y físico, cuando una persona toma la decisión reacciona, para detener inmediatamente el comportamiento amenazante de una fuerza externa. De hecho muchas veces la propia ira lleva al enfrentamiento, este va subiendo en acepción física, según nos sentimos maltratados a través del ego, el propio ego inflamado, exalta en esta emoción, para poder llegarnos a lo que entendemos como una defensa, que al final no lo es, y se determina dejándose llevar por el emoción, a como ya hemos descrito una probabilidad de un término fuera de lo que podemos concebir, como lejos de toda nuestra realidad.

Segunda: Las emociones secundarias.

Las emociones secundarias siguen a las emociones primarias en su aparición. Por ejemplo, cuando experimentamos la emoción básica de miedo, seguidamente podemos sentir las emociones secundarias de, amenaza, o enfado, dependiendo, claro está, de la situación que estemos viviendo. Las emociones secundarias son causadas por

normas sociales, y por normas morales. Todo aquello que nos imponemos, y muchas veces damos como cierto, terminan por desarrollarse como este segundo plano emocional.

Tercera. Las emociones positivas.

Dependiendo del grado en que las emociones afectan al comportamiento del sujeto, éstas pueden ser, o bien positiva, o bien negativas. Las emociones positivas también se conocen como emociones saludables, porque afectan positivamente al bienestar del individuo que las siente. Favorecen la manera de pensar, de razonar, y de actuar de las personas. Por ejemplo, la alegría, la satisfacción, la gratitud, provocan una actitud positiva, frente a la vida, y nos hacen sentir experiencias que nos ayudan a sentirnos bien. Evidentemente las personas cuando hablan de estas emociones, se suelen liar, pues no comprenden en esencia lo que son, y no es más que un efecto directo en nuestro bienestar. Quiero exponeros un poco las más determinantes, o conocidas emociones positivas.

La primera es la alegría, sucede en un instante, otras veces trabajamos para podernos sentir de esta manera. Pues cuando nos encontramos en un ambiente familiar, estable, y seguro, en el cual todo se vincula al equilibrio, y el bien estar. Aparece en aquellos momentos irreprochables, donde sentimos que las cosas son exactamente como deberían de ser, y estamos justamente donde deberíamos estar. Hay momentos donde la belleza de un lugar lo invade todo, y nos invade a nosotros con una gran felicidad, esta emoción puede elevarnos hasta llegar a puntos totalmente extraordinarios.

Segunda la gratitud, en un momento dado, nos hacemos conscientes de lo que la vida, o algunas personas han hecho por nosotros, cuando nos sentimos en ese momento pequeños, pues la

gratitud nos hace sentirnos pequeños en un momento, pues muchas veces nos sobre pasa, la manera en la que sentimos a los demás, y en ese instante sentimos una emoción que nos llena, y compartimos. La gratitud abre nuestros corazones, y activa en nosotros la reciprocidad, como he dicho dar, como nos dan. Pero ello debe ser genuino, nunca forzarlo, si lo tenemos que forzar, ya no es gratitud.

El tercero, la serenidad, debo comenzar diciendo que se alcanza muchas veces en estados óptimos de meditación, esta llega a lo más recóndito de nuestro interior, en el mismo instante en que dejamos de estar pendientes, de si me pica algo, o si algún sonido se produjo, cuando todo pierde importancia, aparece la emoción de serenidad, de calma. En ese instante estamos totalmente presentes, y conscientes de lo que estamos viviendo. Por ello en ese momento pasamos a la contemplación, que es observar sin contribuir, sin alternar nada.

La cuarta, el interés, esta emoción podría llegar a equivocarnos, pues son muchas las personas que entienden el interés, como aprovecharse negativamente de algo, nada más lejos de la verdad. El interés es atención, es una emoción que nos lleva a poner todo cuanto somos, en lo que estamos haciendo. Es un estado elevado de conciencia, pues al igual que la contemplación, el interés nos lleva a que se amplié nuestra atención, inspirándonos, y provocándonos fascinación, y curiosidad. A veces se despliega como un abanico de nuevos retos, que te permite mantener en crecimiento nuestras habilidades, esto nos mantiene despiertos, vigorizados, y sintiéndonos realmente vivos.

La quinta, la esperanza, normalmente esta emoción se genera cuando las circunstancias son difíciles, o adversas, y nos ilumina como un una luz, que aunque parece tenue, en realidad la luz más

difusa, es un gran foco en la oscuridad total. Esta emoción nos refuerza, y nos ayuda en nuestra creencia de que todo puede cambiar, y mejorar. La esperanza es la gran guía de los millones de personas desesperadas, y también de los miles de millones de personas perdidas en la oscuridad, de su propia ignorancia.
La sexta, el orgullo, también esta puede parecer una emoción negativa, pero ello nunca es así, si es una emoción sincera. Pues el orgullo nos ayuda a superarnos a nosotros mismos, una, y otra vez. Pero si esto lo mezclamos con sentimientos de ambición, nos llevara por la senda del sufrimiento.
Pensad en esta emoción a través de la humildad, siempre de esta forma conseguiremos ser positivos en lo que se produce, a través de su fortaleza. Por ello perennemente unid esta emoción a vuestro esfuerzo, así obtendremos el resultado más positivo que podamos recoger.
La séptima, la diversión, en muchas religiones nunca darían esto como algo positivo, pero la emoción que nos lleva a sentir la diversión, es aquella que se produce cuando alguien lo pasa bien en realidad, cuando la risa que sale de muy abajo, que es completamente sincera, aparece, y ello nos permite disfrutar, y sentir unas sensaciones tan profundas, las cuales no podremos obtener más que riendo mucho, y ello nos llevara a sentirnos felices, que es la primera emoción.
La octava, la inspiración, ella es una de las emociones primarias, y que como ya hemos observado, se encuentra en la parte del cerebro primario, el reptiliano, esta es la parte más impresionante para aquellos que estamos en una evolución tan extraordinaria, pues en esta parte del cerebro se halla un grupo de glándulas que podríamos determinar, de las más importantes para logran una establecida forma de desarrollo, y evolución. La inspiración es

como una bocanada de oxígeno, que toca nuestra vida a través de aquello que podemos obtener, nuestro corazón reforzado por lo que esta emoción nos traslada, y en nuestra mente, exaltada por la creación de nuestra imaginación, reforzada por la inspiración, nuestra creatividad, y nuestra motivación, se llena por esta gran emoción.

La novena, el asombro, esta emoción comienza con el reconocimiento de estar en presenciar algo mucho más grande que nosotros mismos, ello no tiene por qué ser espiritual, aunque en un sentido todo lo es, ya que podemos interiorizarla, y despertarla, al contemplar un atardecer, al observar la vía láctea, o al sostener la cabeza de un recién nacido, todo lo que nos llene de una gran belleza, nos despierta una emoción de asombro en sus primeros pasos. Con esta emoción la recarga energética es completa, e incluso se puede llegar un poquito más allá, pues podemos conseguir sentir la emoción que ahora expondremos, el amor.

La décima, el amor, esta es la emoción indescifrable, casi inexpresable, impresionante, prodigiosa, indefinible, pero que siempre intentaremos hacerlo de alguna manera. Es la emoción más positiva que podemos evidentemente describir, pues en realidad abarca todas las anteriores.

Cuando sentimos amor, nuestros cuerpos, nuestras emociones, nuestros sentimientos, y nuestros pensamientos, se quedan todos gobernados en una misma dirección, nada puede ni acercarse a establecer los parámetros interiores, que en ese instante se desmandan, se descontrolan, aunque en realidad, no creo que exista descontrol, pues todo es una manera de enfrentar la vida, desde la realidad de lo que es, esta emoción que va más allá de toda emoción, o sentimiento, llega con nosotros, no parte de nuestro adiestramiento, o perfeccionamiento, ella ya es en nosotros. No

podemos describir, escriturar como esta emoción se encuentra en nuestro interior, y a lo que nos ayuda, pues cada uno es diferente, y el amor en cada uno transporta su manera de vivirlo. Existen parámetros dentro del amor que podemos determinar, como muy parecidos, en todos los seres universales.

Como es la sensación de bienestar, de éxtasis, de descontrol, pues no somos capaces de controlarlo. Evidentemente cuando el amor se exalta, pues repito, él no llega, siempre está en nosotros, toda dolencia parece reducirse, pues evidentemente es con amor, con lo que podemos ayudar a sanar nuestro planeta, y sus habitantes, no con orden y frustración. Por ello seamos consecuentes con nuestras emociones, establezcamos parámetros de exaltación, y disfrute de las mismas, ello os llevara a crecer, y evolucionar.

Es el momento de continuar con las emociones negativas.

Las emociones negativas son opuestas a las emociones positivas, porque afectan negativamente al bienestar de las personas. Como ya sabéis no determino nada positivo, o negativo pues todo nos aporta un aprendizaje, ahora bien es una manera de poder definir diferentes formas de emoción.

A esta manera de emoción también se las conoce como emociones tóxicas, y suelen provocar el deseo de evitarlas, o evadirlas. El miedo, o la tristeza son algunos ejemplos. Las hemos visto ya, y solo son negativas si la persona que las vive, las experimenta de una manera demasiado fuerte, y así ellas terminan por gobernar su existencia, cambiando incluso su personalidad.

Sin embargo, hay que tener en cuenta que este tipo de emociones, en pequeñas cantidades, y relativa baja intensidad, no son perjudiciales. De hecho, forman parte del proceso de aprendizaje, ya que gracias a ellas, nuestra memoria emocional, nos ayuda a recordar las consecuencias que tienen ciertas conductas, por ello

espero ahora comprendáis mejor porque siempre os digo, que no existe negativo, solo aquello que podamos confundir, o evidentemente impulsar desde el interior, nos puede inconclusamente reforzar, o dañar.

Quiero exponeros algunas de estas emociones que podemos denominar negativas.

La Fobia, en primer lugar debemos comprender la diferencia entre miedo, y fobia, el primero, el miedo se refiere a la emoción negativa, que experimentas ante un peligro real, en la que tu vida, o integridad física puede correr peligro. Mientras que en la fobia, la emoción que surge no está justificada.

Recordad que en apartado del miedo hemos tocado un poco este tema ya, pero quiero ampliarlo un poco más. Observad como toda fobia comienza por algún temor, al cual damos importancia, y energía suficiente como para que este crezca, hasta convertirse en un pensamiento insistente, que no se aparta de nuestra mente, y que con el tiempo comienza por abrúmanos, hasta conseguir convertirlo en una conducta con la cual tropezamos una, y otra vez, y a cada tropiezo más energía, e importancia le damos.

Ello lograra exponernos a conseguir habituarnos al estímulo fóbico. Con ello trato de decir, que en un principio aquello que fue en realidad solo un miedo producido por un estímulo, debido a la energía, e importancia que le damos, lo convertimos en una fobia, y es más terminamos como concebir normal que ello sea así. Por lo tanto cuando algo se sale tanto de lo normal que terminamos por normalizarlo, aunque sepamos que ello nos creara problemas, cuando esto ocurra párate a pensar como a nacido esa emoción, y como puedo solucionarla.

La Ansiedad, o las preocupaciones excesivas, podemos decir que es seguro que en algunas ocasiones todas, y todos hemos

experimentado esta emoción tan desagradable, la ansiedad, lleva a que tu cuerpo responda con nerviosismo, miedo a la incertidumbre. Esta emoción es una plaga de nuestro siglo, pues desde el trabajo, hasta la casa, son muchas las personas que viven en una continua ansiedad, y termina por caer en una depresión.
La ira, o agresividad, es una emoción que surge por numerosos motivos, como cuando vemos amenazada nuestra libertad, cuando nos sentimos ofendidos, etc. Se producen múltiples cambios fisiológicos en nuestro cuerpo, como enrojecimiento facial, aceleración del ritmo cardíaco, sudoración, tensión de los músculos, entre otros. Sabiendo esto uno tiene que tratar de bajar la respiración, la cual se acelera según la ira asciende, si somos capaces de esta hazaña mucho habremos avanzado en nuestro autocontrol.
Culpabilidad, la culpa, es otra emoción negativa que puede hacer que nos sentamos muy mal, no con nadie, sino más bien con nosotros mismo. Ésta es otra emoción que podemos decir que se adapta, puesto que su utilización evita que nos comportemos mal, y seamos crueles los unos con los otros, por lo tanto, ayuda a mantener el bienestar del hombre dentro de la sociedad. Una vez que la sociedad pide demasiado del hombre, esta emoción desaparece, y la ira muchas veces toma su importancia, y por ello las rebeliones comienzan.
La pereza, es la negligencia, la astenia, el tedio, o el descuido en realizar actividades. Todos los seres vivos que se mueven, tienden a no malgastar energías, si no hay un beneficio, que no tiene por qué ser seguro, e inmediato, puede ser algo probable, o que se obtendrá en un futuro. Podría parecer pereza pero ello no lo es. Pero si existen personas que evitan realizar cualquier actividad de las cuales el beneficio no sea al instante, por ello se les llama

vagas, perezosas, holgazanas, gandules, haraganas, o dejadas. Las causas para tener dicha tendencia pueden ser variadas, desde mala alimentación, o enfermedades, o simplemente que las actividades que realizan no les resultan beneficiosas. Pueden existir perezoso también porque la sociedad los ha enseñado a que poder sacar beneficio con el mínimo esfuerzo, es saludable, cuando al final sabemos todos que si uno no hace su trabajo, tendrá que hacerlo otro.

La soberbia, en términos negativos, la soberbia es una actitud orgullosa, que caracteriza a aquellas personas envanecidas de sí mismas. Genéricamente se la define como la sobrevaloración del yo social, respecto a los otros, para superar, alcanzar o superponerse a un obstáculo, o situación, o bien en alcanzar una elevada desvalorización del contexto.

También se puede definir la soberbia como la creencia de que todo lo que se posee es superior, que se es capaz de superar todo lo que digan, o hagan los demás, o de superar los prejuicios. La soberbia incita a la persona a valorarse demasiado, enorgulleciéndose, y creyéndose capaz de hacer cualquier cosa por encima de los demás, e incluso de sus propias capacidades, de las circunstancias, o mejor dicho los contratiempos que se presenten. Esta es una de las maneras de determinar como la mejor forma de enfermar nuestro ego, puesto que con la arrogancia, creemos estar por encima de todo, y encima merecerlo. Ello es el reino de un ego enfermo.

La adicción, esta emoción llevo a la muerte, y al destrozar familias, hogares completamente, muchos jóvenes murieron por el descontrol de esta emoción, debido a una sustancia como la heroína, el alcohol, u otras drogas. Ya que la adicción a determinadas sustancias, es un padecimiento crónico, recurrente, progresivo, y en ocasiones mortal que se caracteriza por la

búsqueda, y el consumo compulsivo de dichas sustancias, a pesar de sus consecuencias nocivas. Se considera una enfermedad del cerebro porque las sustancias psicoactivas, y las conductas compulsivas, modifican la estructura, y funcionamiento de ciertas áreas de este órgano.

Pero debemos ser consecuentes, que no solo podemos crear una adicción a una sustancia, como lo son las drogas, también existe la adicción, y dependencia que se crea hacia una persona, o incluso hacia el trabajo, hay mil formas de dependencia, o de adicción diferentes, pero todas ellas pueden resultar igualmente determinantes para el futuro de quien las padece.

Es necesario que pensemos una cosa que siempre es determinante, el adicto no controla su adicción, es su adicción la que lo controla a él.

Cuando un adicto trata de salir repentinamente de esta rutina, se ve afectado por problemas de ansiedad, como mínimo, por ello, y por lo que esta adicción genera físicamente. Por lo general, vuelven a caer en el consumo de su adicción.

El apego, emocionalmente, el apego surge cuando se está seguro de que la otra persona, o aquello a lo que se esté apegado, estará ahí incondicionalmente, es muy similar, pero menos doloroso que la adicción, pues el apego es también un generador de la empatía, la comunicación emocional, y hasta el amor entre estas personas, siempre, y cuando no decaiga en el control. Desde el punto de vista cognitivo, la propia existencia de una relación de apego, conlleva a la construcción de un modelo mental de relación, que es determinado tan solo por una manera casi enfermiza de compartir una relación, que no tiene por qué ser entre dos seres que parecían amarse, incluso entre amigos, o entre una madre y su hijo.

Los celos, resultan una emoción destructiva, y autodestructiva, de una manera natural, podríamos establecer los celos como la respuesta natural ante la amenaza de perder una relación, es casi increíble pero esta emoción, parece estar presentes en todas las personas, indistintamente de su condición socioeconómica, cultural etc. Incluso nada tiene que ver en la forma en que hemos sido criados.

Una característica que parece destacarse en las personas celosas, es tener rasgos de egoísmo, y no es de extrañar, ya que el egoísta es el que quiere para él aquello que desea, y no compartirlo con nada, ni con nadie. Por lo tanto cuando hablamos de un ser celoso, podemos observar bien a las claras este rasgo, ya que a ese ser que quiere tanto, no permite que nadie lo observe, y menos que él, o ella repare en nadie, y una sola mirada, puede ser la chispa que encienda al celoso, por ello comenzara una fuerte disputa.

Los celos también tienen relación con la vergüenza, que es una respuesta natural del organismo. Muchas de ellas, una vez que los padecen, se sorprenden de sí mismas, ya que ni siquiera sospechaban que lo padecieran. Los celos pueden ser sanos, cuando lo que se demanda es algo que se debe hacer, sobre una base de equidad en la pareja.

Sin embargo acudir a este tipo de conducta, refleja carencias personales muy profundas.

Frecuentemente cuando hablamos de personas celosas, nos encontramos un perfil definido por la pasión, o la ansiedad. Estas personas tienen un profundo sentimiento de abandono, o de inferioridad, siempre terminan pensando que la otra persona se ha reído de ellos, sus sentimientos, siempre tienden a manipularlo, no es el quien puede controlar la situación, son sus sentimientos quien lo hace.

Todo esto les puede llevar del amor, al odio en cuestión de segundos, y el objeto de su amor pasa a ser el objeto de su actual odio. Cuando se llega a esta situación, es cuando se pueden producir las agresiones físicas, y psicológicas.

Recordad que mucho antes de que los Celos aparezcan, ya ha aparecido el cariño, y ha sido el amor quien le ha abierto la puerta al marcharse de la relación, todo celoso determina que lo que hace es por amor, y no es así. Ello tan solo lo realiza por el control rígido que pretende de su pareja. Los Celos no solo son en la pareja, ellos están en más de una forma inconsecuente de comportamiento. Ya que se puede ser celoso con los amigos, se puede incluso ser celoso de las cosas materiales que guardamos. Incluso con obras de arte.

Después de los celos, llega la envidia, tiene su cabida dentro de los celos, y aunque podamos desarrollarla como parte de los celos, la envidia, es también una emoción en sí misma, ella nos motiva a mejoraren su parte positiva, gracias a esa forma positiva de comprensión a través de la comparación.

Pero es necesario llegar a entender, que a través de la comparación, nos descubrimos a nosotros mismos. Esto es lo que muchos opinan, incluso afirman que es la forma en que podemos evolucionar en esta sociedad.

Yo personalmente esto no lo comprendo, pero tampoco desprestigiare a nadie, ahora bien si diré que evidentemente si ellos manipulan a ciertos seres de la sociedad, haciendo de ellos casi autómatas, y piden que eses seres sean el germen en el cual nos debemos comparar. No crearan personas individuales y libres pensantes sino más bien autómatas carentes de toda libertad. Que yo así lo comprenda, tampoco quiere decir que así sea.

Pero centrándonos en la envidia, podemos llegar a intuir que por lo que ella produce en nuestro interior, puede darse el caso de llegar a una destrucción interna, y externa.
Pues ella establece que si no tienes, y no puedes conseguir aquello que quieres, solo te queda luchar para conseguirlo, pero si en esta lucha tampoco logras lo que ansiabas, puede que llegues a sucumbir en la más profunda desesperación.
Evidentemente es necesario comprender que esta es la manera de manipulación que exige la sociedad, esta forma de agudeza, es la que ha utilizado la sociedad para encarcelarnos, y cada día lo perfecciona más, debido a las tecnologías, con ellas nos exponen más golosinas por las que luchar, y por las que encarcelarnos en su sustancia de desesperación, e incluso a veces de muerte.
Con esto doy por terminadas las emociones negativas.
Dejando ya este grupo de emociones, pasaremos ahora a las emociones ambiguas, ellas son aquellas que se conocen también como emociones neutras, puesto que no provocan ni emociones negativas, ni positivas, ni saludables, ni no saludables. Por ejemplo, la sorpresa no nos hace sentir ni bien ni mal, solo estimula al cuerpo hacia lo que puede ser esa sorpresa.
La existencia de estas emociones deja claro que somos animales complejos, y que nuestras experiencias presentan muchos matices.
Por lo tanto, y después de lo expuesto pasemos a resaltar las emociones ambiguas más importantes. Ellas son: La sorpresa, la esperanza, y la compasión.
Comenzaremos por la Sorpresa, es ya una emoción un tanto trabajada aquí, por ello no me explayare más que lo justo, sobre ella.

Esta emoción, es una reacción causada por algo novedoso, imprevisto, casual, o desconocido. ¿En qué se diferencia de las demás emociones?

Sin duda alguna, esta emoción es la más particular de todas las emociones básicas. No tiene un tono agradable, apetecible, o placentero. Podemos decir por lo tanto que esta emoción, no se puede decir que sea siempre positiva, o siempre negativa.

Es por ello que se trata de una emoción neutra. La sorpresa tiene una duración muy breve, y se desencadena de forma muy rápida, además de la misma forma se puede transformar, en cualquier otra emoción. Algo que caracteriza a la sorpresa, es que enseguida centramos estímulos novedosos. Después se convierte en otra emoción, o pasa a ser un sentimiento. El cual enlazada con la situación que la desencadeno. Ya pudo ser una situación alegre, de miedo, triste, etc. Provocada por estímulos nuevos, que no nos esperamos, cambios bruscos, etc.

La Esperanza, es un estado de ánimo optimista basado en la expectativa de resultados favorables, relacionados con eventos, o circunstancias de la propia vida, o el mundo en su conjunto. Es ambigua porque por un lado, estamos viviendo una situación que no nos gusta, y a la vez tenemos confianza, esperanza en superarlo, o que vaya a cambiar. Ella está situada entre la tristeza y la alegría. Es más podríamos decir que de aquí nace lo que podemos definir como fe.

Cosa que algunas religiones terminan por introducirla en su doctrina, y pasando a ser por ello el sustento de muchas religiones, pero el primer paso para poder hallar aquello que se define como fe, pasa por la esperanza.

La Compasión, ella evidentemente nos lleva a lo que la palabra quiere expresar, y ello es sufrir juntos. Es una emoción que en un

primer periodo de tiempo se consideraba como plenamente humana, hoy, por hoy se puede demostrar que cualquier ser del reino animal nos expresa más ejemplos de verdadera compasión, de los que nosotros podamos dar a ver, en este tiempo tan inconexo, brutal, y violento, en el que nos movemos. Por ello el reino animal nos muestra mucho de lo que ya hemos olvidado, como la realidad de lo que esta emoción nos trasmite. Ella se manifiesta desde el contacto, y la comprensión del sufrimiento de otro ser. Más intensa que la empatía, la compasión es la percepción, y la compenetración en el sufrimiento del otro, en el deseo, y la acción de aliviar, reducir, o eliminar por completo tal situación dolorosa. Sabemos, o vemos que otra persona lo está pasando mal, pero a la vez nos gustaría que esa persona dejara de sufrir, y fuera feliz. Por ello esta emoción es grande en sí misma, pues nos abre nuestro interior, a algo más que uno mismo, nos desenvuelve a sentir con los demás. Incluso podríamos aseverar, que ella se halla entre la tristeza, y el amor. Por ello podemos abrirnos a la compasión, para poder encontrar el amor en nuestros actos.

Las emociones estáticas. Podemos decir que ellas son las que se encauzan, y se producen gracias a distintas manifestaciones artísticas, como por ejemplo: la música, o la pintura, la poesía, la escultura. Por lo tanto, al escuchar una canción podemos sentirnos muy felices, o muy tristes, pero esa sensación sería cualitativamente diferente a la felicidad, o la tristeza que se experimenta ante cualquier otra experiencia, ya que se vive en un contexto artístico, mediado por símbolos, y atribuciones sobre las intenciones del autor. Por ello es el recuerdo en si lo que despertamos, y ello lleva sin remisión que al escuchar esa música, nos rememore ese recuerdo sea este triste, o alegre. Por otro lado

este tipo de emociones pueden llevar a un sentimiento de belleza, por ejemplo, al observar una obra que nos induce a penetrar en la divinidad, que desata en nosotros esa obra, esto puede crearnos una profunda emoción que desencadene en el amor.

Las Emociones sociales, podemos determinar a estas emociones, con aquellas que nos muestran nuestra relación con otras personas. Quiero que comprendáis que todas las emociones se pueden llegar a experimentar, conveniente al relacionarnos con otras personas.

También se ha dicho que las emociones sociales son las que no son innatas, sino que se aprenden en la sociedad, como es en la familia, la escuela, el trabajo, en los medios de comunicación.

Por ello son tan peligrosas, pues el interaccionar, o ponernos en contacto, y aprender, no quiere decir manipular, y pasar a ser aquello que otros son, nunca busquemos ser lo que otra persona es, pues eso no está dentro de una emoción, está dentro de un pensamiento manipulado.

Aunque realmente la sociedad implica muchas veces esta manera de realidad, y no lo que podemos enfocar como un aprendizaje, a través de la comparación.

Como ella es bastante problemática a la horade poderse definir, ello lleva a que no se hable demasiado de ella, pero lo increíble es que este tipo de emociones, son las que armonizan para podernos controlar. Con un poco de intuición se puede observar que hay un conjunto de emociones, que son consecuencia del aprendizaje en sociedad. Existe una presión social que provoca el desarrollo de ciertas emociones, a las que por esta razón, denominamos sociales.

Como ya hemos visto existen distintos tipos de emociones, como siempre, y ello es porque es mucho más sencillo el poderlas determinar de la siguiente forma. Las más conocidas se etiquetan

como positivas, o negativas, y así podremos determinar de una manera más amena, pero menso concisa aquello que las emociones despiertan en cada uno de nosotros.

Hemos tratado de establecer cuáles son, y como poder comprenderlas, pero podríamos recuperar en este resumen, que las emociones positivas son aquellas que nos hacen sentir vitales, y saludables, por ejemplo, la alegría.

Sin embargo, las emociones negativas se definen así porque nos hacen sentir un bajón anímico, por ejemplo, la tristeza, o el rencor.

Pensad que cuando somos más constantes en nuestra observación, podremos llegar a advertir una emoción tan positiva como la amabilidad, la solidaridad, que muestran el valor de poder aportar a nivel individual, fortaleza, que se establecerá a un bien común.

Del mismo modo, otra emoción social negativa es la envidia, es decir, la tristeza por el bien ajeno, el malestar que experimenta una persona cuando percibe un bien en el otro, del cual ella misma carece, y al final se convence de su necesidad.

Creo que esto ha quedado ya suficientemente claro, como a través de toda emoción, sea esta apositiva, o negativa, no solo daremos una afección personal por ello, si no que podemos extenderla a un grupo determinado.

Podremos casi asegurar que las emociones sociales son todas aquellas que solo pueden entenderse en el contexto del grupo, y la relación social con el individuo. Es decir, son emociones que nos hacen darnos cuenta de nuestros vínculos con otros. Pues evidentemente mucha de nuestra evolución se ha debido a la conjunción grupal, el individuo es el que lleva a que el grupo evolucione, pero dentro del grupo, esas emociones de conjunto son las que nos ayudan a que este siga hacia adelante.

Es necesario comprender que las emociones sociales, nos muestran la realidad de la propia vida. Y es que, podemos experimentar una fuente inagotable de felicidad, gracias a nuestros vínculos con los demás. Pero también podemos sentir una fuente inagotable de tristeza, y sufrimiento, a partir de nuestros lazos sociales, por lo que podemos llegarnos a sentir invadidos por las múltiples emociones personales.

Evidentemente somos tan especiales que podemos experimentar emociones sociales, no solo hacia personas que siguen vivas. Sino también, hacia seres queridos fallecidos, esto se produce gracias al vínculo emocional. Por ejemplo.

Una persona puede experimentar gratitud hacia un ser querido que a fenecido, o desaparecido, y esa gratitud está ahí latente en todo momento. Ello muchas veces aporta la satisfacción de poder acceder a una manera diferente, de entender la vida desde un estado de consciencia más abierto. Comprendiéndolo nos enseña que esto solo es un estado más en nuestra realidad. Por lo tanto podemos decir que las emociones sociales nos ayudan a conectar con el lado positivo de la vida. Porque toda alegría se multiplica cuando se comparte, y toda tristeza se alivia cuando se divide entre dos.

Las emociones instrumentales, se supone que este tipo de emociones son las más utilizadas por las mujeres, en ellas los hombres todavía están muy atrás, con ello siempre, y más en el ámbito de las emociones, nos llevaremos grandes sorpresas. Aunque parezca inverosímil, ya de muy niños manipulamos a nuestros padres con este tipo de emoción, ya que son las emociones que se expresan porque se ha aprendido, esperando una determinada reacción.

Como hace un niño cuando llora, espera ser cogido, pues ha aprendido que si llora lo cogemos. Se aprenden consciente, o automáticamente para conseguir una meta. Por ejemplo, mostrar tristeza para alcanzar atención, por tener miedo a pedirla.
Implican una gran inteligencia emocional, pues se necesita mucha habilidad del manejo de la emoción para obtener una respuesta, el exceso de esta emoción nos suele llevar a ser personas manipuladoras.
Por lo tanto podemos decir que estas emociones se experimentan, y expresan debido a que la persona ha aprendido que producen un efecto sobre los demás, dependiendo de lo que se precise. Pueden ser llevadas a cabo conscientemente para conseguir una meta, o la persona puede haberlo aprendido sin ser consciente, debido a la forma de actuar en su vida, ella no sabe lo que hace, pero lo hace.
Aquellas que se aplican conscientemente se construyen para influenciar a los demás, o para proporcionar una imagen en la que se aparece de un modo deseable ante los ojos de los demás, las que son habituales se llevan a cabo automáticamente, sin pensar siquiera en ello.
Así, las personas expresan enfado para dominar a los demás, o tristeza para inspirar compasión. A menudo, éstas pueden volverse patrones crónicos de expresión de indefensión, y llanto, para conseguir que se les rescate, o de enfado, y amenaza, para librarse de tener que responder a cierto compromiso.
Por lo tanto podemos determinar que las Emociones instrumentales, son aquellas que tienen como fin, u objetivo la manipulación, o el propósito de lograr algo.
Son complicadas de reconocer porque puede parecer que sean naturales. Sin embargo, son emociones forzadas, y esconden una intención. En ocasiones, son fruto de la autosugestión, como

someterse a ciertos contextos voluntariamente, con el fin de lograr que una parte de esa emoción sea inspeccionada, y con ello disimule nuestra forma de comportarnos. Es algo que muy a menudo las personas utilizan sin poder saber el resultado de esta manera de engaño, pues siempre terminan por engañarse a uno mismo, y de esta manera perder la pauta de realidad, que podía existir, dando al final como cierta la manipulación emocional que hemos producido. Por lo últimamente expuesto, y un poco el resto de lo aquí tratado también, es muy necesario el poder entender ¿qué es?, y ¿a dónde nos lleva? La educación emocional.

Muchas veces no nos damos cuenta de la importancia que debemos darle a la educación emocional. En las escuelas, por ejemplo, están más preocupados por enseñarnos a ser buenos profesionales, y dejan de lado el convertirnos en personas emocionalmente inteligentes, y emocionalmente sanas. La inteligencia emocional ha demostrado ser una herramienta básica, para nuestra salud mental, y es sin duda una forma de hacer frente a la vida, de convertirnos en personas mucho más preparadas para el día, a día. La felicidad, el amor, toda forma de emoción podemos llegar a entenderla, desde este punto podremos ser más consecuentes de ellas una vez que se despiertan, e intentan invadir un momento de nuestra vida, si somos consecuentes con ello, seremos capaces de poder invertir, o ampliar el proceso para disfrutar, o estabilizar nuestro cuerpo, y así no sentirnos desplazados, o fuera de lugar, en ningún instante de nuestras vidas, pues siempre seremos nosotros quienes seamos los que controlemos, todo estado emocional que se produzca.

¡Oh! Ese sería un fin maravilloso.

Aquí doy por terminada esta primer aparte, dedicada a las emociones.

LOS SENTIMIENTOS.

Quizás lo primero que uno se pregunta cuando comenzamos a hablar de los sentimientos seria, ¿Qué Son los Sentimientos, en realidad?

Podríamos llegar a definir los sentimientos, como una respuesta interna, que nos indica si la situación que estamos viviendo está en armonía con nuestra forma de comprender, aquello que nos ocurre, o si en realidad estamos travesando un mar de tinieblas, y dolor, y por ello estamos siendo controlados por los sentimientos.

Pero podemos expresarlo de una manera más sencilla. Los sentimientos son un indicador interno, que nos informa si aquello que estamos experimentando resulta de nuestro agrado, o si evidentemente por el contrario ello nos hace atravesar un fuerte momento de angustia.

Siempre debemos comprender que el sentimiento se apoya, y nace de la emoción, que con anterioridad ha desatado la energía suficiente, como para dar vida al sentimiento que ocupa en ese instante, en nuestro ser, y dirige su energía hacia el pensamiento.

El sentimiento podemos por lo tanto llegar a definirlo como la autopercepción, que la mente hace de un determinado estado emocional, el que a su vez se ve influido por factores físicos, y psíquicos. Por lo tanto, y perdonadme que machaque esto un poco, pero es necesario que os quede lo suficientemente claro, el sentimiento es el resultado de las emociones.

Es de todo necesario el comenzar a comprender que la respuesta de está emoción, se produce bajo una muy forma de determinadas sustancias químicas como ya hemos expuesto. El sentimiento es intervenido por neurotransmisores, que parecido a la emoción estos están creados por diferentes sustancias, y es preciso,

entender cuáles son, y cómo trabajan, ello es el buscar, dentro de nuestro ser, y exponerlas aquí según los químicos las conciben.
La primera que vamos a tratar de comprender aquí es la dopamina. Ella es producida en una amplia variedad de diferentes animales, incluidos tanto vertebrados, como invertebrados.
Cumple funciones de neurotransmisor en el sistema nervioso central, activando los cinco tipos de receptores celulares de dopamina, y sus variantes. La dopamina se produce en muchas partes del sistema nervioso, especialmente en la sustancia negra.
Pero ¿qué es la Sustancia negra?
La sustancia negra es una porción desigual del mesencéfalo, y un elemento importante del sistema de ganglios basales. Estos se sitúan sobre una zona denominada cuerpo estriado, dos cuerpos de sustancia gris separados por un haz de fibras, denominado cápsula interna.
La parte compacta contiene neuronas que en los humanos se tiñen de negro con el pigmento neuromelanina, que se incrementa con la edad. Las neuronas de la parte compacta reciben señales inhibitorias desde los axones colaterales de las neuronas de la parte reticulada. La función de las neuronas en la parte compacta de la sustancia negra es compleja, y parece relacionada con el aprendizaje.
Continuando con la dopamina diremos que es también una neurohormona liberada por el hipotálamo, ya hemos hablado hablaremos, y muchas veces tocaremos esta parte de nuestro cerebro, peor es importante resaltarlo para que nadie se pierda. El hipotálamo, es la región del cerebro más importante para la coordinación de conductas esenciales, vinculadas al mantenimiento del individuo. Regula la liberación de hormonas de la hipófisis, mantiene la temperatura corporal, y organiza

conductas, como la alimentación, ingesta de líquidos, apareamiento, y agresión. Es el regulador central de las funciones viscerales autónomas, y endocrinas.

Después de lo expuesto pasaremos a la noradrenalina, es una catecolamina, o también llamadas amino hormonas, son neurotransmisores que se vierten al torrente sanguíneo con múltiples funciones fisiológicas, y homeostáticas que puede actuar como hormona, y como neurotransmisor. Quiero ahora hacer una aclaración, pues su nombre dependiendo si llega del griego, o latín cambia aunque sea lo mismo. Por lo tanto el término noradrenalina llegan del latín, y norepinefrina es derivado del griego, son intercambiables, siendo el primero más común en la mayor parte del mundo.

Una de las funciones más importantes de la norepinefrina es su rol como neurotransmisor. Es liberada de las neuronas simpáticas afectando al corazón. Un incremento en los niveles de norepinefrina, del sistema nervioso simpático, incrementa el ritmo de las contracciones. Conocida como la hormona del estrés, la norepinefrina afecta partes del cerebro tales como la amígdala cerebral, donde la atención, y respuestas son controladas.

Junto con la epinefrina, la norepinefrina también subyace la reacción de lucha, o huida, incrementando directamente la frecuencia cardiaca, desencadenando la liberación de glucosa de las reservas de energía, e incrementando el flujo sanguíneo hacia el músculo esquelético.

Quiero pararme aquí un segundo, hasta este momento conveníamos que era la emoción, o el sentimiento, aquello que determinábamos como algo abstracto, pero desde este instante podemos concebirlos como una parte muy física, que es la que establece nuestras reacciones físicas según este se desenvuelve.

Es necesario entender que muchas de las reacciones que se producen, conlleva en sí mismo un aumento del suministro de oxígeno del cerebro.
Todo ello es liberado para que nuestro cerebro desarrolle un pensamiento apropiado, a las circunstancias en las cuales se desarrolla el sentimiento, debido aquello que está ocurriendo, este nace de la primera gran descarga, que es la emoción, pero al final el pensamiento es necesario, pues nos ofrece la solución más apropiada para dicha formación del sentimiento.
Por ejemplo sientes que alguien se acerca detrás de ti, ese susto produce una emoción, el miedo, y a la vez sube intensamente de energía, al observar que sí, que hay alguien ahí, el sentimiento de protección se desata, y el pensamiento observa todo lo que tienes alrededor para tomar la mejor decisión.
Una vez expuesto esto continuamos con la serotonina, es una sustancia neurotransmisora que se produce por la transformación del aminoácido, triptófano en hidroxitriptófano. Se trata de un neuromodulador fundamental, que está asociado con muchos trastornos psiquiátricos. Su concentración puede verse reducida por el estrés.
Como neurotransmisor, la serotonina transmite señales entre las neuronas, regulando su intensidad. Se produce en el cerebro, y es imprescindible que esté en el cuerpo para sintetizar su propia dosis. La serotonina casi en su totalidad está presente en el cuerpo humano, puede encontrarse en el tracto gastrointestinal, donde es utilizada para regular el movimiento del intestino.
Estas tres hormonas forman parte de la dinámica cerebral del ser humano, y de los demás animales, capacitándolos para reaccionar a los eventos de la vida diaria, al drenarse una sustancia

producida en el cerebro, donde hay muchas emociones, y estímulos.
Observad claro está, que estas sustancias se desencadenan por aquello que en nosotros se despierta, Y lo primero que llega a avivar es el estímulo. Creo que deberíamos haber explicado ya el estímulo, pero todo lleva un ritmo, y ello siempre es por algo determinado.
Por lo tanto comenzaremos una explicación aquí sobre el estímulo. La mayoría de las personas entienden rápidamente al estímulo con el sentimiento, y las emociones, e incluso con la sexualidad, todo ello podemos determinarlo como estímulo emotivo. A ello se lo puede establecer como cualquier situación externa, o estímulo capaz de alterar el estado de ánimo de una persona. Los estímulos emotivos, adecuadamente sostenidos en el tiempo, pueden forjar el nacimiento del sentimiento, por ejemplo. El amor romántico, está en continua lucha, porque continuamente se ve sometido a cargas emocionales innecesarias, una vez liberado de ellas, se vuelve a equilibrar, con ello se libera aquellos rasgos no dominantes del estado anímico, llegada a esta reacción de paz y equilibrio, esa reacción hace creer que se encamina a una etapa que permitirá sostener el estado de felicidad.
Esto es de suma importancia aquí, establecemos como se produce el intercambio entre la emoción, y el sentimiento. Es por lo tanto un tema que desarrollaremos un poco más, y en profundidad. Pasemos a ampliar el principio.
Se denomina estímulo emotivo, a cualquier situación externa, o estímulo, capaz de alterar el estado de ánimo de una persona.
Es necesario para comprender lo que senos expresa, en primer lugar procuremos saber que es estimulo.

Sé que deberíamos haber empezado por aquí, pero es que en realidad, cada vez que se habla del estímulo, la mayoría de las personas se van a lo explicado, por ello ahora si paso a tratar de exponeros que es un estímulo.

Es una señal externa, o interna, capaz de causar una reacción en una célula, u organismo.

Antes hemos dicho que es una manifestación producida por una reacción, podemos decir que puede ser físico, o no. El estímulo puede venir a través de cualquiera de nuestros siete sentidos, la vista, el olfato, el tacto, el oído, y el gusto, la intuición, y la inspiración. Pero no solo sobre los sentidos recae esta forma de sensación, pues psíquicamente se producen estímulos de una gran variedad, en sus principio partieron de la parte física, pero una vez conocida ésta, ya no hace falta el ver, el oír, para determinar un estímulo.

Incluso podríamos asegurar que algunas emociones serán la respuesta, a un estímulo determinado, pudiendo ser positiva, o negativa. Como ya estudiamos evidentemente, algunas emociones se catalogan como reacciones físicas, y psicológicas, que se adaptan a ciertos estímulos, cuando percibimos un objeto, una persona, un lugar, un suceso, o un recuerdo relevante, una substancia determinada, etc. Por lo tanto es necesario comprender aunque me repita, que en función a un estímulo, nace una emoción, de ella surge un sentimiento, el cual es trasportado al pensamiento, y de ello las personas tomamos decisiones.

Muchas veces tomamos decisiones incoherentes, o no esperadas, siendo ello resultado de un posible impacto emocional, que hace que dejemos la parte racional a un lado, para que la parte irracional de nuestro ser, sea quien adquiera el protagonismo, ello

suele advertirse cuando esa parte animal, obtiene la voluntad de determinar el control, o más bien el descontrol de dicha situación. Lo importante de lo que estamos tocando en esta última parte, es que comprendemos que el estímulo es la forma primaria de la emoción.

Por ello convengo como primario el comprender como funciona el estímulo, y en este la sensibilidad, la cual se denomina tropismo, o nastia en vegetales, según la reacción sea permanente, o pasajera. El taxismo lo encontramos en las formas animales sencillas. Los vertebrados, por su parte, poseen estructuras de naturaleza nerviosa, los receptores especializados en captar, o recibir ciertas informaciones, que se producen en el medio, haciendo llegar la información, por medio de los nervios sensitivos, a los centros nerviosos para producir las sensaciones visual, táctil, dolorosa, sonora, gustativa, olfativa, térmica, sensitiva, etc.

Por lo tanto podemos establecer que en la psicología, el estímulo del latín stimulus, aguijón, cosa que su significado está muy bien establecido, pues un estímulo al fin, y al cabo, penetra como la picadura de una abeja. El estímulo a fin de cuentas es cualquier cosa que influya efectivamente, sobre los órganos sensitivos de un organismo viviente, incluyendo fenómenos físicos internos, y externos del cuerpo. Tanto en el condicionamiento clásico, como en el instrumental, hablamos de estímulo incondicionado, como el que provoca una respuesta. Como he dicho es un estímulo que provoca una respuesta natural, sin necesidad de condicionamiento previo. Por ejemplo, un ruido muy fuerte provoca una respuesta de susto.

Por lo tanto es el estímulo no aprendido, que produce naturalmente una respuesta. Cualquier estímulo que suscita de forma regular una respuesta no aprendida, o innata, por ello el

individuo no puede controlar la respuesta al estímulo, ya que se produce como un acto reflejo.
Por otro lado los estímulos condicionados, son aquéllos estímulos ante los cuales se responde con un reflejo aprendido.
Por ejemplo cuando a una persona se le enseña un limón, a este se le hace la boca agua, pero ello es así porque con anterioridad, ha podido probar el limón, al probarlo sabe el resultado que ofrece en su cuerpo, por lo tanto a partir de ese instante al ver el limón, o con solo nombrarlo el cuerpo reacciona de una manera determinada.
También tenemos el estímulo neutro, es el que tras su asociación con un estímulo no neutro, o incondicionado, provoca en forma natural una respuesta incondicionada, y excita una respuesta particular, la respuesta condicionada.
El petardo, en nuestra mano ya nos causa sudoración, pues sabemos de la explosión, el susto, y también del daño que puede hacernos. Podemos encontrar cientos de diferentes formas de estímulo, por las que penetran las emociones.
De esta manera, la mente inferior establece el objetivo, y los hechos avivan, o equilibran su adquisición, y conservación. La diferenciación del estado dominante que hace la mente del objetivo, induce en ella como principio la emoción, que podría desencadenar un sentimiento que motiva a que ella pueda actuar, a través del pensamiento.
Por lo tanto y ya claro los dos primeros pasos de nuestra forma de acción, a través del estímulo, y la emoción, pasamos ahora a comprender lo que nos toca, evidentemente que no es otra cosa que los sentimientos.
Ellos están regidos por las leyes que gobiernan el funcionamiento energético del cerebro. Por lo tanto establece que el sentimiento se

halla dentro del cuerpo energético, y produce grandes descargas de energía para que estos se lleguen a originar, y cuanta más importancia conlleva en nuestro interior dicho sentimiento, más energía es la que lo envuelve. Una vez claro esto podemos establecer que tampoco es positivo, el inhabilitar por predilección del ego un sentimiento, ello corresponde a provocar un deseo, retrasar un deseo provoca una frustración, o una vehemencia. Los sentimientos necesitan de una razón, o cauce para lograr un estado de satisfacción, y equilibrio. Por ejemplo.

En el momento en que uno observa algo, y ello produce en su interior un sentimiento, como puede ser, un individuo que en su interior despierta atracción hacia otra persona, en el momento en que reprime ese sentimiento, comienza a formarse en su interior el deseo de estar con ella, y si esto se posterga en el tiempo, este individuo sufre una fuerte frustración. Y ello lo puede llevar a un momento de desolación, y decadencia.

Por lo expuesto es necesario comprender que los sentimientos asociados a estados de ánimos, actúan como un requisito de algunos procesos mentales, por tanto, pueden actuar como factores que alteran la psicodinámica, que no es otra cosa que el estudio de la personalidad, por lo tanto puede que evidentemente aquello que se llegue alterar son los procesos de la personalidad. Por lo tanto lo que llega a mostrarnos que realmente se trata de la conducta establecida por motivaciones, o impulsos. Es un hecho conocido que la intensidad de los recuerdos, puede verse influida fuertemente por el estado de ánimo. En particular, muchas situaciones traumáticas, inducen estados de ánimo muy específicos, que hacen que los recuerdos creados bajo dicho estado de ánimo, sean especialmente intensos, y perdurables.

Muchas veces hemos tratado este tipo de consecuencias que en nuestro interior guardamos, a través de las diferentes situaciones que en nuestra vida se provocan debido a nuestras acciones, debemos comprender que estas acciones pueden resultar más positivas, o negativas, ello produce muchos estímulos emociones, y por fin sentimientos variados, aquellos que son muy significativos para nosotros, por lo que de ellos se desprende, son los que podemos llegar a guardar con más intensidad en nuestro interior, los negativos solemos esconderlos, en la profundidad de nuestra mente, ellos producen en su mayoría dolor, pero un día debido a un estímulo, sea cual fuese, llega a nosotros, desata la emoción determinada que acarrea a que este sentimiento despierte el recuerdo, aquel que creíamos muy profundo en nuestra psiquis, pero que estaba hay con un fuerte núcleo de dolor muy activo, pero que no podíamos saber de dónde procedía tal padecer, por tener este sentimiento, este recuerdo detrás de tantas capas de otras emociones, sentimientos, y recuerdos, por ello es tan difícil poder llegar a él.

Sin embargo los sentimientos positivos, solemos tenerlos en la parte más cercana, y activa de nuestra memoria, pues de ellos disfrutamos cada vez que podemos, e incluso nos ayudan con ellos para poder pasar nuestro día, a día apoyados en ellos, que tampoco ello es algo objetivo, pues uno se debe apoyar en toda nueva experiencia para seguir adelante, y no basarse solo en aquello que ya tiene almacenado.

Por ejemplo, en nuestra parte negativa podemos tener el recuerdo de ciertas personas que por no poder superar un determinado recuerdo, y los innegables sentimientos que estos le producen, termina por convertirse en personas deprimidas. Estas personas pueden llegar a tener percepciones de sí mismas, y de la realidad,

muy ajustadas. Con esto quiero decir, que como no pueden salir de un estado tan primario, tienen la suerte de ver las cosas solo como son, pues viéndolas así, ni tan siquiera pueden llegarlas a superar.

Mientras que muchas personas no deprimidas con un estado de ánimo más positivo, frecuentemente tienden a ser optimistas, y a minimizar dificultades reales. Ellos imaginan que todo va a salir bien e incluso dejan de ver la realidad para convertirla en lo que ellos precisan ver. Por ello el pesimista, o negativo observa un vaso medio vacío, mientras el optimista lo ve siempre medio lleno, ninguna de estas opciones es válida a mi manera de comprenderlo, pues la objetividad, el control de la emoción, y el pensamiento, llevara a ver el vaso en la mitad.

Se considera que en algunos casos un realismo excesivo de las personas deprimidas, esta forma de observación les dificulta emprender acciones con entusiasmo, y confianza, a diferencia de las personas optimista, engañadas por su estado de euforia, como ya antes he dicho, ninguna de estas dos vertientes son buenas, ya que son extremos. Cuando uno se deja llevar por la carencia del control del sentimiento, y las emociones, nunca podrá obtener un estado realmente sosegado, y equilibrado.

Evidentemente aquí no solo uno es llevado a estados extremos de comportamiento, o sentir las emociones, y sentimientos, en el trascurso del tiempo, que pasa en este lugar, ello también tiene dependencia de dos partes muy definidas.

De estas dos partes comenzamos con el temperamento, que como ya hemos visto es la peculiaridad, e intensidad individual de los afectos psíquicos, y de la combinación dominante de humor, y de la motivación. Es extraño que cada significado propio de estas palabras tiene muy desarrollado en si lo que de ellos nos afecta o

como se desenvuelve. Quiere decir medida, y la medida es lo que uno tiene que tener en cuenta para que nuestro temperamento sea fluido, y positivo, u opresor, y negativo. Es la manera natural con que un ser humano interactúa con el entorno. Puede ser hereditario, no influyen en él factores externos, pueden crecer en dependencia de lo que ello es. Si ciertos estímulos fuesen demasiado fuertes, y constantes, pasan a convertirse en la capa instintiva afectiva de la personalidad, sobre la cual la inteligencia, y la voluntad modelarán el carácter, ocupa también la habilidad para adaptarse, el estado de ánimo, la intensidad, el nivel de actividad, la accesibilidad, y la regularidad.

El temperamento es la naturaleza general de la personalidad de un individuo, basada las características del tipo de sistema nervioso. Por ello es necesario recapacitar que nacemos con un temperamento, o carácter muy definido.

Ahora bien las personalidades diferentes ya que esta puede cambiar, pues ella es una construcción psicológica, recogida con el tiempo, y establecida dependiendo de lo que un ser establece en sus vivencias, pues cada vivencia establece sentimientos pensamientos, emociones, las cuales no dan sentimientos definidos que marcaran nuestra personalidad.

Debido a esto podemos establecer que ello suele llevar a la construcción de varias formas de personalidad, dependiendo siempre de las necesidades del individuo, lo que lo suele llevar al fracaso de su propia estabilidad. Un individuo que tiene como necesidad comer, pero para ello debe salir de casa. Por la creación de una variedad de diferentes sentimientos ha creado una personalidad enfermiza, y por ello se ha llenado de fobias, se verá casi siempre en la necesidad de pasarlo mal si sale a la calle, o pasar hambre.

Pero lo que se refiere a un conjunto enérgico de las características psíquicas de una persona, a la organización interior que determina que los individuos actúen de manera diferente, ante una determinada circunstancia. Este concepto puede definirse también, como el patrón de actitudes, pensamientos, sentimientos, y repertorio de conducta, que caracteriza a una persona, y que tiene una cierta persistencia, y estabilidad a lo largo de su vida, de modo tal que las manifestaciones de ese patrón en las diferentes situaciones, posee algún grado de poder predecir aquella personalidad a emplear. Dependiendo de la situación, pero como ya he dicho esto lo apartara cada vez más de su verdadera personalidad. De hecho unas personas son más proclives a mantener más tiempo un tipo de sentimiento, que en otros.

En función de esas tendencias algunos psicólogos, han propuesto clasificaciones de la personalidad, en términos de esas tendencias en la dinámica de los sentimientos.

Es interesante, pues ello llevara a la clasificación, cosa horrible para mi manera de comprender la vida, y en lo que ella se desenvuelve, pero podéis con ello comprender hasta qué grado intentan llevar un control no personal del ser humano. De todas maneras el ser que desenvuelve el sentimiento, puede evidentemente estar utilizando un tipo de personalidad en ese mismo instante, que evidentemente en nada tiene que ver con la personalidad que el esconde. El ser humano es un gran cumulo de sorpresas, un gran laberinto inexplorado.

Observad aquí como la personalidad se puede evidentemente esconder, y exponer al exterior un tipo de personalidad totalmente diferente. Ahora bien el carácter no se puede ocultar, y cuando una persona con un carácter muy fuerte, se le lleva la contraria, al final salta, sin que pueda evitarlo, y cuando se da cuenta a dejado

a la vista parte de su personalidad. Este carácter está envuelto por una determinada manera de poder sentir las emociones, y los estímulos que a ella le llevan, por ello cuando esto ocurre nos damos de cuenta que somos incapaces de reaccionar a ciertos estímulos, y cuanto menos llegar con ello a una emoción, pero sin embargo es sencillo dejarse llevar por otros, todo esto terminara, y sin poderlo evitar en sentimientos, que nos conducirán a una reacción u otra, solo dependerá del pensamiento que por ello se expanda en nuestro interior.

Creo por ello necesario aclarar un poquito aquí la diferencia que existe entre emociones, y sentimientos, a veces para entender esta diferencia, podemos intentar observar como los clásicos, intentaban encontrar estas diferencias, como ellos establecían las diferentes pautas entre, emoción, y sentimiento, nos corresponde pensar que ellos fueron grandes hombres, que no podemos olvidar, que mucho de nuestro conocimiento bebé de sus fuentes.

Nuestro gran Aristóteles, nos expone en este fragmento.

"No es bueno enojarse, con aquellos que ya nos temen. Puesto que ya su temor muestra el respeto que nos tienen. Aquellos que se enfadan con nosotros no actúan por desprecio, si no que actúan precisamente al desdén que tenemos por ellos. El resultado de un desdén, o menosprecio, que encontramos nosotros mismos con nuestra estima disminuida, y para darla vuelta a la situación, contra el que nos ha ofendido, primero lo que hacen es restaurar el equilibrio original con un acto de venganza. Y mientras esto no suceda no estamos en posición de disminuir al otro, y por lo tanto de inspirar su cólera".

Lo que antes hemos visto por una emoción primaria, se desata un sentimiento, que por no obedecer su obsesiva forma de cumplirse, se convierte en un deseo, que se aplica al ego, esa manera de poder

ser alcanzado en este caso por la venganza, para poder establecer de nuevo la calma en nuestro interior.
Muchos fueron los clásicos que decidieron observar esta forma de entender al ser humano.
Por lo tanto podemos dar como establecidas las pautas de explosión interior, que se moldeen en el ser humano.
En primer lugar el impulso da paso a que se nos allegue el estímulo, que descarga su fuerza en la emoción, que sería la reacción que experimentamos frente a dicho estímulo. Ambos son desarrollados en el cuerpo físico. Dependiendo de la energía que en ella establecemos, asciende hasta convertirse en uno, o varios sentimientos, los cuales serían el resultado de esa misma emoción, pero pasando a un estado más alterado, debido a la energía que se despierta, en quien la extiende hacia afuera del cuerpo energético, hacia el pensamiento, que ya es parte del cuerpo mental inferior.
La respuesta a un sentimiento puede ser física, debido ello, a la reacción que produce en nuestro cuerpo físico, con ello, en nuestro interior se desatan una cantidad de diferentes neurotransmisores, con todas sus sustancias químicas, que llevan a diferentes formas de reacciones dentro de nuestro cuerpo, y esto es lo que nos lleva a comportarnos de una manera, u otra, dependiendo de cómo sea el determinado sentimiento, cuando esto se produce estamos bajo el control total de los sentimientos.
También pude destacarse una respuesta mental, o en forma de pensamiento, cuando se ocasiona esta forma de aplicar los sentimientos, al pensamiento, puede ser más controlada la reacción final que obtengamos de ellos. El control es mucho más fuerte, que si los sentimientos se desatasen sin que lleguemos a tener consciencia ni tan siquiera de lo que ocurre. Pero cuando llevamos los sentimientos a la mente, a los pensamientos, se

produce una cosa más, los sentimientos son más prolongados en el tiempo que la emoción, pues su duración es proporcional al tiempo en que pensamos en ellos.

Debemos comprender que tanto las emociones, como los sentimientos, se manifiestan continuamente en nuestra existencia, por ejemplo:

Estamos en el trabajo, se acerca nuestro jefe, y nos dice que le acompañemos a la oficina, mientras esto se produce ese primer impulso, ya sugiere el nacimiento de la sensación, que lleva a que apliquemos cientos de diferentes emociones, la mayoría de ellas no asciende hasta el sentimiento, pues es una incógnita lo que nos va a suceder, estas emociones, al no poderse apoyar en algo tangible, ellas se despiertan, ascienden, pero como llegan desaparecen.

Según entramos en la oficina, el jefe se da media vuelta, y nos comunica que le ha llegado una orden desde la dirección, que a ellos no les gusta nuestro trabajo, y que por ello no les queda otra cosa que tener que despedirnos.

Automáticamente ascienden emociones dispares, pero la que primero se desarrolla es la ira, pues el dolor lleva a defenderse contra lo que consideramos injusto, y por ello se manifiesta, pero casi un segundo después comprendemos que la ira no es aplicable, pues nada podemos llegar a recoger con ella. En ese mismo segundo se estimula una emoción que no podremos dejar atrás con facilidad. El miedo, este se apodera de nosotros, por ello esta sería la emoción principal que nos gobierne en un tiempo.

Más tranquilos, analizamos la situación, y nos planteamos una serie de cuestiones, ¿Por qué yo?, ¿Qué habré hecho mal?

El miedo se aparta un poco, y comenzamos a experimentar tristeza, y lástima, por tener que abandonar el puesto de trabajo, y a todos los que en el hemos conocido, y con los que compartimos

muchos momentos. Ello nos lleva de nuevo al enfado por seguir sin comprender porque nos han echado, un momento después al observar a nuestros amigos del trabajo, y contemplar cómo cada uno se queda en su puesto, en su despacho, haciendo su trabajo. Enseguida nos envuelve una nueva emoción, la inferioridad, pues ello hace que nos sintamos tan pequeños, tan diferentes, tan desvalidos, que no sabemos muy bien lo que va a pasar con nosotros. Lo que desata la incertidumbre, por cómo podrá ser nuestro futuro, que llevara de nuevo al miedo, que nos conduce a sentirnos casi incapaces de poder seguir adelante.

Esta segunda reacción es modificada por nuestros sentimientos que ya han proporcionado ciertos pensamientos conscientes, que llevan a que de nuevo sintamos ese miedo amplificado, ahora con más información, y muchos más neurotransmisores, trabajando con todo ese tipo de caldo de diferentes compuestos químicos.

Comprendiendo lo expuesto, podríamos decir que el sentimiento, es la experiencia intrínseca de la emoción. Es decir, el sentimiento sería la combinación de la emoción, en unión con el pensamiento, pues para que el sentimiento se produzca, y sea este controlado es necesario que sea llevado a nuestra mente, a nuestro pensamiento, pues cuando se exhala sin control, los resultados nunca suelen ser positivos.

Después de este ejemplo, en el cual está aclara la manera de reaccionar de un ser humano, es necesario según mi criterio, el poder entender lo que es un sentimiento, quiero exponeros un poquito los que podemos considerar como los sentimientos principales, y que de estos se desarrollan todos los demás. Son dieciséis, y pasamos ahora a mostrarlos aquí. Comenzaremos por los sentimientos positivos:

Primera, la euforia. Este sentimiento nos hace sentir en una elevación plena, y recibimos una percepción de la vida como esplendorosa.
Segunda, la admiración. Este sentimiento se produce cuando contemplamos a algo, o a alguien de forma positiva, e incluso lo extrapolamos como más altivo que nosotros.
Tercero, el afecto. Este sentimiento es una sensación placentera al conectar con alguien, él nos lleva a entender la amistad, o la familia, dentro de una forma maravillosa de descubrirlo en nuestro interior.
Cuarto, el optimismo. Este sentimiento nos lleva a percibir la vida de una manera positiva, y sin miedo a hacerle frente, es una manera de poder afrontar la realidad de nuestro día, a día, con una comprensión dentro de lo que uno puede sentir en su estado evolutivo de consciencia.
Quita, la gratitud. Este sentimiento nos lleva a Sentir agradecimiento por alguien, o por algo, ya que podemos estar agradecidos por aquello que nos ocurre, o hacia nosotros mismos, es parecido a llegar a un estado de paz profunda, en la cual compartimos con aquello que nos ayudó llegar hasta se momento.
Sexta, la satisfacción. Este sentimiento, se produce como una sensación de bienestar por algo que ha ocurrido, o por algo que uno ha hecho, y al ver terminado aquello que llevo a cabo, esto lo transporta a sentirse de una manera muy especial.
Séptimo, el amor. En primer lugar decir que también él es una emoción, pues como el sumun sentimiento, o emoción, no podemos obviamente encuadrarlo en ninguna de estas dos maneras de elevación interna, o palpablemente en ambas. Este es un sentimiento complejo, que expresa lo mejor de nosotros mismos.

Octavo, el Agrado. Este sentimiento nos produce satisfacción, nos lleva a podernos completar en nuestro interior, cuando sentimos que lo que hacemos, lo hemos hecho como uno entiende que así lo quería.

Aquí podemos dar como terminados los sentimientos positivos, por ello pasaremos ahora a los negativos, estos son siempre sentimientos que percibimos de forma desagradable.

Noveno, el enfado. Este es un sentimiento de disgusto, o mala disposición hacia alguien, o algo, le solemos dar vida cuando nos sentimos agraviados por algo determinado.

Decimo el odio. Este sentimiento es muy fuerte, y muy peligroso, pues comienza por tener una fuerte sensación de repulsa hacia una persona, lugar, o cosa, el gran peligro subyace en que si lo dejamos crecer hasta descontrolarse, llegar a la violencia más extrema.

Once, la tristeza. Este sentimiento, nos lleva a sentirnos en un estado negativo, el cual nos provoca malestar, este cuando crece en demasía, podemos terminarlo produciendo un efecto físico que es el llanto.

Doce, la indignación. Es un sentimiento de malestar ante algo que se considera injusto, sea esto debido a una forma personal de pensamiento, o ante aquello que uno sin pensarlo siente desde lo más intrínseco de su persona, sabe que ello no puede ser así, es un sentimiento casi incontrolable, pues él se enciende sin poderlo evitar. No lo considero evidentemente negativo, aunque si puede llevarnos a que nos sintamos tristes por los resultados que ofrece.

Trece, la impaciencia. Este es el sentimiento que nos lleva continuamente a la sensación de necesitar algo ahora, y según se retrasa, nos obliga a sentirnos intranquilos. Y desarrolla otros

sentimientos. Por ejemplo, sentir que a la persona que esperamos no llega, y eso nos produce miedo.
Catorce, la envidia: Este sentimiento se produce al desear algo que no se tiene, y que posee otra persona. Es el causante de muchas desdichas, y el impulsor de otros muchos sentimientos, casi siempre este sentimiento termina en nosotros, con resultados muy negativos.
Quince, la venganza. Este es un sentimiento que produce en nuestro interior las ganas de desagravio, pero no necesariamente hay que llevarla a cabo. Este sentimiento nunca termina bien, pues la venganza nunca es algo que finalmente nos satisfaga.
Dieciséis, los celos. Este sentimiento surge al pensar que se va a perder a alguien que se ama, pero la mayoría de las veces, más bien es una forma de desconfianza de la persona que se ama, lo cual siempre lleva a que uno de los congéneres de la pareja, a que ejerza un control sobre el otro, dando por terminada la relación estable, y pasando a vivir en un infierno.
Podríamos llegar a decir, o incluso dar como acertado que los sentimientos son emociones, que según aquello que las acompaña despierta un conocimiento, o percepción determinado en nosotros, el cual concluye por establecer un estado de ánimo concreto. Cuando éstos son positivos, es posible alcanzar la felicidad, y conseguir que nuestra dinámica cerebral, fluya con normalidad. En el caso contrario, cunado son negativos, se experimenta un desequilibrio emocional, que puede derivar en el surgimiento de trastornos tales como la depresión.
Los cambios en las cargas emocionales, determinan las características de los sentimientos. Como ya hemos podido explicar, las emociones pueden ser breves en el tiempo, pero dan

vida a los sentimientos, y estos gracias al pensamiento pueden subsistir a lo largo de los años.
Por lo tanto después de lo expuesto podemos decir acertadamente, que los sentimientos se clasifican en positivos, que son cuando promueven, o fomentan un estado de paz, y equilibrio.
Y los negativos, que avivan todo estado transitorio de decadencia, e intranquilidad.
Es bastante comprensible que tratemos de luchar, o controlar estos últimos, y de hacerlo podremos llegar alcanzar una evolución que nos lleve a nuestra paz interior, esto es lo que suelen tratar de establecer en nuestros pensamientos, todos aquellos que pueden estudiar un tema como el que exponemos. Pero según mi opinión, hay que determinar un control tanto de los positivos, como de los negativos. Por ello entenderemos que tanto los buenos, como los malos, ambos grupos comparten la imposibilidad de ser transmitidos con precisión, si no pasan por el proceso del pensamiento.
Desde hace mucho tiempo a esta división de los sentimientos, se los selecciona según su singularidad en la moral, y la ética, resultando ello muy inestable, ya que varía considerablemente dependiendo de los ojos que lo miran.
La lucha por entender el bien, y el mal, es probablemente el legado más antiguo que acarreamos como especie, y ello siempre, siempre, dependerá de muchos factores, pues quien decide una cosa, u otra, tiene en sí mismo una personalidad, y un carácter, que a través de ello decidirá lo uno, o lo otro, y esto es lo que lleva a que en todos sea diferente, el matiz de bueno, y malo.
Por ejemplo. Nadie en su sano juicio se atrevería a admitir públicamente, que hace el mal a los demás, así como muy pocas

personas se privarían de gritar a los cuatro vientos que ayuda a los desfavorecidos.

Pensando en este ejemplo realmente, ¿cómo saber si un sentimiento es positivo, o negativo?

Si ponemos como punto de partida los ejemplos más notorios, podemos decir que desear la muerte a alguien, es malo, mientras que alegrarnos por el nacimiento de un bebé sano es bueno. Si aceptamos la veracidad de estas declaraciones, entonces surge una grave contradicción entre dichos principios, y algunas situaciones muy particulares, ésas que nos obligan a cuestionarnos nuestros comienzos.

Pensemos por un segundo, como una madre en medio de la guerra acosada por la hambruna, ¿va a ser feliz del nacimiento de su hijo? O quizás, esa misma madre violentada, por aquellos que acaban de asesinar a su marido, a la persona que más amaba en toda su existencia, ¿cómo podría alegrarse de este nacimiento?

Por otro lado cuando una persona que sufriendo toda su existencia, y encuentra la muerte, ¿cómo no alegrarnos de que por fin su liberación allá llegado?

Cientos de ejemplos podrían definir la alegría, o la desolación en distintas formas de comprender algo tan concreto como la vida, y la muerte.

Esto nos lleva a una clasificación más compleja, que intenta ahondar en las razones que dan origen a los sentimientos, para determinar, de alguna forma, si son justificables, o no lo son. A pesar de todos los estudios que puedan realizarse acerca de la sensibilidad humana, se trata de un terreno que parece imposible de dominar, especialmente cuando entran en juego, el amor, el odio, la frustración, y la pasión.

Pero solo en mi opinión existe una manera de poder determinar, lo bueno, o lo malo, lo positivo, o lo negativo, y ello es tan solo en cada uno, en el interior de cada uno de vosotros, y dependiendo de aquello que entendéis, y bajo las circunstancias que lo podéis llegar a comprender. Esta es la única manera de poder concebir estos dos estados dela emoción, o el sentimiento.

Este estado de ánimo tanto negativo, como positivo, una vez personalizado, y convertido en el interior como comprendido, y aplicado a nuestro carácter, a nuestro pensamiento, por lo general llega a ser una forma de comprensión, y conocimiento de larga duración.

Por ello, por esta manera de entender los sentimientos, y las emociones, la persona constituye con ello una guía interna de cómo dirigir su vida, y como enfrentarse al entorno. Por ello cuando un día, uno intenta, o siente que algo no encaja, y comienza a observar lo que en su interior tiene como determinado, desde una forma intrínseca de comprensión, hay es cuando uno comienza a poder comprender los grandes errores que cometía, sintiendo que ellos no lo eran, que ello era lo que uno comprendía como positivo, y que en realidad ello es lo que le estaba destrozando la vida, tan solo por acomodarlo desde una manera que comprendida como positiva, y aplicarlo como tal a lo largo de la existencia, hasta este momento.

Comprendamos que ello era porque no lo cuestiono nunca, tan solo lo interiorizo según a él llego.

Por lo tanto es necesario comprender que lo dado como cierto, y positivo, o negativo, tan solo era el punto de vista individual, y particular del individuo. Por lo tanto es necesario comprender que ello es algo propio, pero que puede ayudarnos a establecer nuestra unión con el mundo. Tanto con las personas, como con los

conocimientos, como el entorno que percibe el individuo, todo ello pasa por el filtro de los sentimientos, si estos sentimientos no están bien conocidos, y aplicados, toda nuestra realidad estará también distorsionada.

A través de los sentimiento también podemos indicar como nos encontramos de una forma personal, y diferente para cada individuo, ya que ellos nos indican el estado en el que nos encontramos a todos los niveles, ya sea biológico, mental, social, económico, etc.

También son un indicativo de los valores que uno entiende como tal, según cada persona los entiende actúa, ya que los sentimientos, son la guía, y así mismo lleva a cómo podemos desarrollar nuestra conducta en una dirección, u otra. Ello siempre será personalizado no lo olvidemos. Pues esto lo desarrolla cada uno, dependiendo de su comprensión del sentimiento mismo, y del hecho que lo produjo. Pero sea como fuese, los sentimientos marcan las directrices del camino a seguir.

Los sentimientos son la base de la conexión que nos une con el resto de las personas, y ello nos ayuda a expresarnos, comunicarnos, y entendernos con los demás, por esto es bueno marcar unas pautas comunes de comprensión.

Además, esta expresión la percibe la persona con la que estamos interactuando, indicándole en qué estado nos encontramos, y actuando como la base de nuestra comunicación. Pues se percibe mucho antes el estado emocional, o sentimental de la persona, como he dicho, con mucha anterioridad a que la palabra se manifieste.

Por lo tanto, a través de los sentimientos podemos desarrollar la empatía, ello nos ayuda siempre entender el estado en el que se encuentra el otro, y ello nos facilita el que lleguemos a ponernos

en su lugar, y así podamos comprenderle, y ayudarle. El poder interconectarnos energéticamente con ese ser, y a través de la energía, cargada de un sentimiento positivo, podemos llegar a interiorizarla de tal manera, que esa persona ascienda de su estado primario.

Cuando nuestro estado llega a una forma de evolución, en la cual podamos comprender que el intercambio energético es posible, en el instante en que logremos vislumbrar, que todo sentimiento está cargado de energía, cuando este sentimiento es positivo, podemos con ello incluso llegar a la sanación del individuo, así como si lo que portamos es negativo, cargaremos al individuo de esa energía, con lo que llevara a que él, se sienta mucho peor.

El mundo de las emociones, y sentimientos, pasando siempre por impulso, y el estímulo, nos lleva a parámetros de compresión muy alejados, de lo que comprendíamos como algo sencillo, y rutinario. Ya que la energía, siempre es energía, a ella la cargamos con este tipo de formas de sentir en nuestro interior, sean estas consideradas positivas, o negativas, pero lo que evidentemente nos lleva a la comprensión de lo que todo ello es, siempre es el pensamiento, este lo introduce en la mente, en nuestro cuerpo mental, y es lo que en este instante intentaremos desarrollar.

PENSAMIENTO.

Es necesario poder comprender ¿qué es?, y ¿cómo puede funcionar algo tan estimulante?
Él es aquel que rige nuestro día, a día, él es una de las formas más extrañas, de lo que nuestro ser se rodea, pero también en cómo se conforma, y trabaja. Por lo tanto podemos asegurar que el pensamiento puede abarcar un conjunto de operaciones del conocimiento, así como un apartado de exploración a través de los sentimientos. Parte de este pensamiento se basa en:
El análisis, podemos definirlo como un estudio profundo de un sujeto, objeto, o situación, con el fin de conocer sus fundamentos, sus bases, y motivos de su surgimiento, creación, o causas originarias.
Cuando un sentimiento es captado por el pensamiento, este debe pasarlo por los filtros adecuados, para poder definir si es preciso seguir adelante con dicho sentimiento, o no.
Por ello podremos decir que en este instante se está procediendo a un análisis exhaustivo de dicho sentimiento, así que el pensamiento procede a desintegrar todas sus partes, y componentes esenciales, esto revelara la naturaleza de lo que está estudiando, su procedencia, y su fin, el porqué de las cosas se inician, experimentando lo que al pensamiento llega, en él se analizan exhaustivamente cada componente del que trajo en si el sentimiento, o la situación que lo produjo.
En esta parte el pensamiento lleva a que pueda encontrar la realidad, de lo que a él llega, de esta forma pueda cerciorarse de aquello que llega ante él está completo. Pues de otra manera el sentimiento puede distorsionarse en diferentes partes, y cada parte parecer un sentimiento completo.

Muy interesante, cuando un sentimiento llega fraccionado, cualquiera de sus partes, puede parecer un sentimiento en sí mismo, no siendo más que partes del sentimiento primario.
Por ello comienza estableciendo un análisis general del propio sentimiento, una vez establecida la puta, y en conformación de que este es completo, se divide en secciones, las cuales son aplicadas de acuerdo al campo en el que se desarrollen las ideas, la idea aplica muchas partes del propio sentimiento, ahora bien, el pensamiento puede dejar que esta idea siga hacia adelante, y reforzar el propio sentimiento, o no.
Por ejemplo. Los Celos, advierten la idea de que la mujer, o el hombre, están con otro ser, esta idea se convierte en un sentimiento profundo de celos, pasa al pensamiento, y este recoge de nuevo la idea para decidir si el potencial energético del pensamiento, está bien estructurado, o solo se basa en una fantasía.
Para no perder la cabeza en el ejemplo anterior, debemos dejar que el pensamiento pase por su faceta de análisis lógico, en este instante descompone la situación, y la ordena de acuerdo a normas, y reglamentos que contemplan un camino en específico, a fin de deducir su fin, causas, y consecuencias. Con esto nos aplica el paso final, la persona celosa, después de observar la realidad de lo que es, y no de aquello que se ha imaginado y dado fuerza, es capaz de bajar la intensidad energética del sentimiento, y aplicar la razón al momento que atraviesa, pues el pensamiento nos enseña pautas del comportamiento que estamos teniendo, y la realidad de lo que está pasando.
Si esto lo aplicamos a una persona sensitiva, la cual percibe la energía de los demás, y muchas veces se carga con esa energía emocional, o sentimental que todos portamos, esta persona tiene

un problema en saber cuándo es una carga, como se ha producido, o cuando no lo es. Si la persona se ha puesto en contacto directo con otro sujeto, antes de que incluso llegase esa ser a ella, está ya ha abierto sus puerta a lo que la otra persona traiga consigo, esta fuerza potencial del sentimiento que en ella produce, debe ser analizada por el pensamiento.

Si este es objetivo, y no esta alterado, comprenderá lo ocurrido, y automáticamente reaccionara mandando una solución comprensible a la persona, y esta no padecerá ninguna carga energética.

Ahora bien, si una alma se siente cargada, y busca quien ha cargado su interior, quizás ha perdido de vista su propia alteración, sin entender que ella ha sido quien ha producido realmente esa alteración energética. Si el pensamiento esta educado, podrá establecer lo ocurrido, cuando, y porque, si no lo está, y se ha dejado manipular por los sentimientos alterados, y fraccionados que a él han llegado, tan solo viendo una parte de lo ocurrido, en este caso la alteración, ya no podrá emitir más allá de eso, no podrá emitir una información precisa para poder deshacerse de lo que está padeciendo.

Pero si su pensamiento esta educado, percibe cuando el sentimiento esta fraccionado, y pasa a convertir toda fracción en un solo sentimiento, no se deja llevar por la alteración del propio sentimiento, el pensamiento le proporcionara todo conocimiento necesario como para saber lo que ocurre, y no dejarlo pasar de ahí, para que no afecte, si tener digamos, una pequeña porción de esa energía para aprender, pero nada más.

E creído necesario esta explicación.

La recapitulación, llega de recapitular, o sea de recoger aquello que ha quedado atrás, escondido, o guardado, esta pauta del

pensamiento, lleva a que cuando el sentimiento llega, para poderlo comprender, y procesar, es necesario recoger la información que de ese sentimiento ya tiene el pensamiento. A veces un sentimiento por la emoción tremenda que trae consigo, nos sorprende, pero será ese momento no la próxima vez.
El miedo por ejemplo, es una emoción, o sentimiento muy difícil de procesar, y recapitular, pues este puede producirse por miles de diferentes formas de comprensión.
La comparación, es necesaria para poder llegar a decidir acertadamente que es aquello que nos embarga, que trae consigo ese sentimiento, por ello como ya he dicho antes, una vez penetra, llega el momento de ascender a la memoria emocional, y sentimental, y poder comparar lo que está llegando en ese preciso instante, para poder vislumbrar la reacción que procederá de ello.
La difusión, una vez que la comparación se establece en uno, el pensamiento deja que este sentimiento se expanda, o no, dependiendo de lo que establece el pensamiento como acertado.
La abstracción, es el concepto que el pensamiento usa para separar las propiedades de un sentimiento, a través de una operación mental, para poder ser objetivo es necesario que el pensamiento deje de prestar atención al mundo sensible, para centrarse en lo que el sentimiento mismo nos ofrece, y que pensamiento nos sugiere. Este es el momento en que uno no puede dejarse llevar por lo que siente, como con los celos, y ser consecuente con la realidad.
Al igual que antes o he expuesto, cuando este ser empático puede comprender lo ocurrido, y como proceder con ello, puede utilizar este punto para poder remediar su padecimiento, pues cuando el ser empático se abstrae delo que siente, deja de sentirlo, lo pasa a un plano más cerebral, más comprensible, y desde ese instante,

toda acepción física, y psíquica dejan de tener fuerza, pasando así a no ser nada que tenga una real importancia.
Todo este proceso llega en un principio antes de poder incluso manejarnos en el lenguaje, y gracias a él poco a poco, el lenguaje se puede llegar a manejar de tal manera que ni tan siquiera ponemos atención en él.
Dependiendo de la necesidad, y el tipo de sentimiento con el que inundamos el pensamiento, podemos hallar varios tipos de pensamiento diferenciados.
El deductivo, este pensamiento se produce cuando se toma una, o varias propuestas, y de ellas se obtiene una conclusión. Resulta la forma de pensamiento más común, el que solemos utilizar a diario para intentar comprender los hechos que nos rodean, para analizar las historias que nos cuentan los demás, etc. Con el somos capaces de evidenciar aquello que podemos establecer como acertado, o no, en nuestro día, a día, y no es sencillo establecer una pauta alejada de la pasión del sentimiento, y desarrollar a través de él, la razón, imponiendo siempre el criterio más conveniente.
El inductivo, Esta forma de pensamiento, podemos llegar a definirla como, opuesta a lo antes hemos determinado, este proceso se basa en una idea particular para luego generalizarla, apoyado en su veracidad, en un caso aislado se mantendrá en situaciones similares, aun sin poder comprobarlo. Ello es muy preciso sobre todo cuando una persona, la que sea, establece un pensamiento, y en la suma de ese pensamiento, sabe que otra persona a concebido de él una forma precisa, y determinada de realizarlo, y por ello está apersona da como acertada que ese pensamiento es así. Esto podemos observarlo en las religiones, en la mayoría de ellas se habla de un dios, o un salvador, que tiene diversos

comportamientos etc. La persona creyente no puede demostrar nada en absoluto de lo que se está diciendo, pero lo da como acertado, pues una mayoría así lo determinan. Esta forma de pensamiento en nuestra sociedad está muy expandida, pues ya pocos son los que se paran a observar la veracidad, o la competencia real, de lo que dicho pensamiento en su existencia le puede ofrecer.

El analítico. Este pensamiento se encarga de partir la realidad en porciones, para poder evaluarla a través de mecanismos lógicos, aquello que a él llega. Muchas son las veces que una determinada acción, conocimiento, sentimiento, e incluso experiencia, llegan a nosotros, y en su conjunto no podemos entenderla, no tenemos la capacidad de desarrollar una respuesta a la totalidad de lo que se nos presenta, por ello esta forma de pensamiento nos aporta la opción de poder fraccionarla, para después de comprender cada una de sus partes, poder observarla de nuevo en toda su complejidad, y llegar a una coherente solución de lo que se nos plantea.

El creativo. Este es un pensamiento que se desarrolla a través del arte, ya que se basa en la libertad de modificar una idea, agregando, o quitando elementos sin restricciones impuestas por lo denominado como posible. Todo poeta, dramaturgo escultor pintor, etc. Tiene muy desarrollada esta forma de pensamiento, este apartado podríamos determinarlo como muy cercano a toda emoción, y sentimientos, pero desarrollándolos dentro de un marco controlado, y con una definida manera de dejarlos salir del interior, al exterior. Es muy difícil que a las personas les guste un poema, al que no se le ha puesto parte del sentimiento del autor del mismo, o un cuadro, etc. Es un pensamiento cargado de emociones, y sentimientos bien dirigidos.

El pensamiento crítico. Como no podía ser de otra manera él se encarga de analizar, a la vez que evalúa las ideas, intentando obtener respuestas convincentes relacionadas con la moral, la ética, los gustos, las tendencias. Es el tipo de pensamiento que nos ayuda a formar nuestra personalidad, y a reforzar nuestras convicciones a través de la observación activa de la realidad. Hay muchas personas que muestran en su carácter esta forma de pensamiento, pero dejándose llevar demasiado por lo que él desenvuelve, estas personas se termina perdiendo en su propia obsesión del control, y la determinación de poder comprender todo aquello que a ellos llega. Pero evidentemente también es muy útil cuando lo determinamos como es, pues nos ayuda a elevar todo sentimiento, e incluso las emociones más fuertes, a la mente superior, siempre y cuando de ellas podamos recoger, una experiencia, o un conocimiento valido a nuestra búsqueda.
Por último hemos dejado para el final, el Interrogativo. Ello me recuerda también una forma de vampirismo, que como no puede ser de otra manera, se desarrolla en esta parte del pensamiento, así que muy atentos.
Este tipo de pensamiento nos permite cuestionar distintos aspectos de nuestro interés, articulando así el proceso de aprendizaje. Ello nos da la oportunidad siempre y cuando sea aplicado con educación, a no quedarnos por ejemplo en el pensamiento inductivo, que era aquel que en realidad se queda con algo que alguien ha podido dar como acertado. En este pensamiento no podemos dar nada como acertado sin antes cerciorarnos de que ello es así, y procedemos en su aplicación a través de las preguntas, se lleven estas internamente o externamente, pero es necesario poder determinar cuándo establecemos, que ya estamos saciados del conocimiento necesario,

obtenido a través del interrogatorio, y con ello determinar qué hacemos con esa emoción, o sentimiento, o incluso pensamiento Ahora bien, si no podemos determinar un final a nuestras preguntas, ello crea obsesión, y terminaremos cayendo en el vampirismo, convirtiéndonos en un interrogador.

Si podemos entender, y cumplimentar internamente cada una de estas formas de pensamiento, podemos terminar locos, ahora bien ellas se producen la mayoría del tiempo sin que nos demos ni cuenta de ello, pero estaría muy bien que cuando uno se dé cuenta del pensamiento que está utilizando, se parase a comprender como es su funcionamiento, y como uno es capaz de funcionar de una manera tan especial, e incluso determinadamente exhaustiva, sin ni siquiera ser conscientes de ello.

Estas maneras de proceder con nuestro pensamiento, nos ofrece la increíble forma de entender, que en realidad en nuestro pensamiento, no existen cadenas, solo aquellas que nos vamos marcando, y que al final damos como ciertas. Es por ello que es necesario que comprendáis que aunque esto parece una paradoja contraria a la verdad, pues en realidad la libertad es uno de los derechos de todos los seres humanos, y sin embargo es el que más suele amedrentarlos con sus potenciales consecuencias, algunas veces incluso nefastas para quien puede desarrollarla.

La libertad de pensamiento, o expresión, o sea ser libre pensadores, a la mayoría es como ponerlos en un abismo, y decirles que den un primer paso, se han acostumbrado a ser sometidos de una manera tan tremenda, que llegado el momento, no saben qué hacer con esa libertad. Recuerdo una frase que decía:

"¡Hay mi pequeño! No temo al dolor, ni tan siquiera temo a la soledad. Pero si temo que llegue un día en el que me encierren

entre los barrotes, me priven de mi libertad, y sobreviva hasta que llegue el día que admita eso como normal"

Cuando las personas han normalizado el estar encarcelados, una vez libres, no saben qué hacer con tanta libertad. En la infancia, las personas solemos caracterizarnos por la espontaneidad, y la sinceridad, sin importarnos la repercusión de nuestros hechos, o palabras. Es muy común que los niños hablen solos, y dejen volar su imaginación, ignorando a un grupo de adultos que los mira con ternura. El mismo grado de despreocupación se percibe cuando dicen con absoluta sinceridad, que no les gusta un regalo, o un plato de comida. Ellos ejercen su libertad plena, y saben cómo manejarse en ella, ya que no la pasan por el filtro de la mente, el filtro del pensamiento, que al final somete la libertad de nuestras acciones. Es por ello muy necesario saber manejarse con esta zona de nuestra evolución.

Como acabo de decir lo que nos ocurre según avanzamos en nuestra edad, es que comenzamos a estructurar las diferentes formaciones del pensamiento, dando más importancia, y trabajando más con unas zonas, que con las otras, de ahí desarrollaremos nuestra personalidad, y lo llevaremos a sometimiento real de aquello que uno considera su verdad, y que casi siempre está equivocada, pues la basa solo en una pequeña fracción de lo que de ella comprende. Es por esto que las estructuras, los mandatos, e incluso las maneras en que nos hacen comprender el bien, y el mal, nos convierten poco a poco, en seres limitados, que parecen perder gradualmente el control sobre sus propias vidas. El problema principal reside en que queremos creer que esto no es así, lo negamos, y aseguramos que vivimos libremente, que escogemos a cada paso la dirección de nuestras vidas. Sin embargo, esas personas que un día se mostraban

sonrientes, y que se asombraban de las pequeñas cosas, hoy corren contra el reloj, para completar las innumerables tareas de sus ajetreados días, se avergüenzan de sus cuerpos, temen decir la verdad para no ofender a los demás, ocultan su sexualidad, y sus ideas por miedo a los ataques de quienes no soportan la diversidad.

En una palabra, nos limitamos tanto a una realidad, que adquirimos fragmentos de las realidades, y pensamientos de otros, quedando totalmente perdidos entre la mescolanzas de diferentes formas de sentir, y pensar. Si podéis llegar a interiorizar esto, comprenderéis porque se puede decir que evidentemente el futuro ya está escrito, porque en realidad uno, ya no es uno, uno ahora es la diversidad de diferentes formas de comprensión, y pensamientos, a los que se ha sometido, por aquello que marca la sociedad en la cual se dispone a ser un servidor más de ella, y ello implica a que el desarrollo de su vida, evidentemente nos es suyo, es igual al de tantos otros, que a su vez están sometidos, pero todos ellos afirman:

-Yo nunca lo he estado, ni lo estaré.

No hay manera mayor de sometimiento, que la que uno lleva a cabo, pensando que lo hace en plena libertad.

Como he dicho el auto sometimiento, lleva a la decadencia plena de nuestra libertad de pensamiento, y si el pensamiento no es libre, como vamos a desarrollar un sentimiento, o una vida en libertad. Esta siempre se verá coartada por todas las formas posibles, que la sociedad pueda aplicar dentro de una coacción en el interior, una represión en la mente inferior, para poder dominar a las personas, en su estado más primario, y así llevar a que la evolución no pueda nunca despertar.

Al entender que esta raza, esta predispuesta a ser una raza social, ello no implica poder tener una entidad, llamada sociedad, que sea la encargada del sometimiento, y control de los seres de los cuales se alimenta. Ella intenta que aceptemos los límites con sutiles técnicas de manipulación. Hoy día a través de las tecnologías, de todo aquello que no puedes pagar, y sin embargo te ofrece, para tener tu mente sometida a una dilación tremenda, pues utiliza la mente analítica, para determinar que no puedes pararte a pensar de otra manera, pues es necesario que pagues, pero que pagues.
¿Por qué?
La respuesta es muy sencilla, uno comprende entiende, y asimila, que si no consiguen someter a la población de una manera, lo aran de otra, y esa otra ya la hemos padecido, la represión, la violencia, la muerte, la guerra. Y ello está también en la mente, en el pensamiento activo de la sociedad, y nos lo recuerdan día, a día con pequeñas guerras en otros países, solo lo hacen como recuerdo de lo que uno no quiere, y es otra de las maneras de someter nuestro pensamiento, nuestra mente, a un estado primario de desarrollo. No se quiere un futuro de libres pensadores, más bien se quiere un futuro de una sociedad automatizada, que no ejerza su potestad de poder elegir, de poderse desnudar, y estar feliz con su barriga, con su delgadez, a ser uno el que realmente necesite, o determine la necesidad de lo que hacer, con su cuerpo, y con su vida.
Quiero que comprendáis que el desarrollo grupal de las diferentes maneras de pensar, nos pueden acercar a nuestra libertad de pensamiento. Por lo tanto cuando desarrollamos un pensamiento deductivo, nos lleva a comprender que parte de las afirmaciones basadas en ideas abstractas, y universales, son recogidas en esta

forma de pensamiento con el fin de poderlas aplicar, en un caso personal, y particular.
Ello como ejemplo nos puede decir lo siguiente, todo aquel que tiene un coche se monta en él, y se desplaza en él, es un conductor.
Sin embargo yo puedo tener un coche, montarme en él, y desplazarme, pero quien conduce es otra persona.
Por ello este pensamiento puede llevarnos con frecuencia a estar muy equivocados, en el resultado final que obtengamos.
No obstante podríamos pasarlo al pensamiento inductivo, recordad que este tipo de pensamiento no parte de afirmaciones generales, sino que se basa en casos particulares, y a partir de ellos, genera ideas generales. Si por lo manifestado, nos basamos en el anterior. Ejemplo, podríamos decir, yo no conduzco, pero al igual que el que conduce, somos personas que estamos motorizadas. Así es seguro que no equivocamos la percepción de aquello que yo hago montado en un coche, lo que hago es desplazarme.
Pero para poder tener más percepción de la realidad de lo que ocurre, lo llevaríamos al pensamiento analítico, recordad que lo que hacemos con este pensamiento, es fraccionar el pensamiento completo en pequeñas fracciones, observando cada fracción puede entenderse la complejidad total de lo que ocurre dentro de ese pensamiento. Ello nos ayudara a poder afirmar, que yo no soy el piloto, pero si acompaño al piloto en el asiento de al lado, por lo tanto soy su copiloto.
Si aplicásemos a esto la siguiente forma de pensamiento, el creativo, podríamos comprender que él juega a crear soluciones originales, y únicas ante problemas, mediante el cuestionamiento de las normas, que en un principio parecen ser evidentes. Por lo

tanto, yo sería el copiloto, pero también sería el encargado de ayudar a que el viaje fuese más cómodo, mejor, poniendo música, ablando con el piloto, podríamos decir que yo sería la pieza fundamental aunque no pilotase.

Podríamos determinarlo dentro de una manera de comprender el pensamiento suave, él se caracteriza por utilizar conceptos con unos límites muy difusos, y poco claros, a menudo metafóricos, y la tendencia a no evitar las contradicciones. Con esta manera de concebir el pensamiento, no podríamos determinar si el copiloto soy yo, y si soy yo, ¿para qué estoy ahí?, y si estoy ahí es por algo que evidentemente no se puede determinar.

Es un pensamiento muy vago, sin definiciones acertadas, y muy manipulable.

En la parte contraria podríamos encontrar una forma de pensamiento que podríamos determinar cómo duro, o inamovible, en él se utilizan conceptos lo más definidos posibles, y trata de evitar las contradicciones. Es típico del tipo de razonamientos vinculados a la ciencia, en los que un ligero matiz en el vocabulario usado, puede llevar a conclusiones totalmente erróneas, y por eso puede resultar difícil avanzar a partir de él, dado que requiere una buena cantidad de habilidades cognitivas, trabajando a la vez para alcanzar un fin. Esta manera de poder desarrollar un pensamiento no es posible sin una mente desarrollada, o más bien con mucho conocimiento de aquello que se precisa, para desarrollar el trabajo que estamos llevando a cabo. En él, el copiloto no es más que una persona sentada al lado del piloto.

Pasamos al pensamiento divergente, en él se establece una división entre dos, o más aspectos de una idea, y se explora las posibilidades de mantener esta partición. Por ejemplo, si alguien

utiliza una misma palabra haciendo que cada vez tenga un significado distinto, detectar este error es un caso de pensamiento divergente, en el que se detecta los distintos significados.
Para estas personas el copiloto un día lo establece como una pieza clave en la ayuda de la conducción del coche, y otras como un simple pasajero, ello lo establece, esta variante, según a él lo llene, o pueda comprenderlo mejor.
Incluso podemos observar esta variante de pensamiento, si también una persona se encuentra con otros seres que para el son importantes, ahí ya no será un pensamiento propio, más bien acoplara a lo que esas personas establezcan como apropiado, aunque ello vaya en contra de su propio criterio.
Después del divergente no podríamos ir a otro que no fuese el pensamiento convergente, en él se da un proceso por el cual nos damos cuenta de que hay diferentes hechos, o realidades, que encajan entre sí, a pesar de que en un principio parecía que no tenían nada en común. Bien aquí el ser que utiliza este pensamiento podrá decir si el copiloto es solo un pasajero, o alguien de mucha importancia, según quien sea el copiloto, y lo que a él le convenga. Es un pensamiento muy utilizado en política, casi siempre toda emoción, o sentimiento que expresa hacia afuera es falso.
Hay una forma de pensamiento que se establece con un nombre muy apropiado, es el pensamiento mágico, otorga intenciones a elementos que no cuentan con voluntad, ni consciencia propias, y menos aún capacidad para actuar siguiendo planes.
Ello nos expresa que al igual que un niño, si lo montamos en el asiento del copiloto, el niño automáticamente comenzara a conducir el coche con un volante invisible, pero se fijara en su padre para intentar hacer lo mismo que él lleva a cabo.

Este es un pensamiento de libertad como antes he explicado, es el que más tratan de machacarnos en la infancia, él nos ayuda a poder desarrollar ciertas partes de nuestro cerebro, como es las glándulas pineal, y pituitaria, la pineal lleva a que pueda ver por el tercer ojo, lo que a nosotros se nos escapa, y la pituitaria le ayuda a ponerse en contacto con seres que no tienen presencia corporal, ello es machacado hasta dejarlos casi en ridículo, por lo que ellos no son capaces de hacer, y nosotros sí.

El pensamiento se desarrolla en el cuerpo mental inferior, pero trasciende al Antakarana, y al mental superior, dependiendo de aquello que el trae consigo, toda forma de pensamiento mágico, por lo normal tiende a superar las barreras más inaccesibles, e incluso ascender a los cuerpos superiores.

Después de lo explicado aquí, podríamos determinar como el efecto primario para que toda la cadena comience a funcionar, es el impulso, es el acto de impulsar, o empujar, evidentemente tiene mucho que ver con el estímulo, que descargara su energía en la emoción, pero ello quiero exponerlo después, pretendo pararme en un principio en el impulso primario. Podríamos determinar que este impulso, es explícito en una de sus partes por las necesidades corporales.

Estas crean un estado de tensión, o impulso, que llevan a la necesidad de plena atención sobre ello. Como después veremos al definirlas, lo comprenderéis plenamente. El proceder de este impulso es motivado es un intento por reducir un estado desagradable, de tensión corporal, y de esta manera el cuerpo pueda retornar al estado de equilibrio.

Nuestro organismo, el interior del cuerpo físico, busca mantener un estado óptimo de estar activo, si la aceleración del mismo es demasiado alta, nuestro cuerpo hará esfuerzos para reducirla, si la

aceleración es demasiado baja, el organismo buscará incrementarla. Con ello quiero que entendáis que en vuestro cuerpo, se produce un sinfín de impulsos primarios muy determinados, y ellos son los que nos ayudan a causar un equilibrio en él.

Estos impulsos estimulan órdenes que llevan a que se produzca el trabajo que determina ese impulso.

Los impulsos primarios se ven sumamente influidos por estímulos dentro del cuerpo, que son parte de que en nuestro interior se activen ciertas formas de protección del cuerpo, asociados con la supervivencia del organismo, o en el caso del sexo, con la sobrevivencia de la especie.

El ser humano se mueve, y actúa movido por diferentes razones, y metas. Estas muy a menudo están basadas en el hecho de substituir una carencia, o necesidad, o advertir su aparición. Es en este contexto en el que probablemente en alguna ocasión habremos oído hablar de los impulsos primarios, como algo de lo que es imposible despojarse, y que en ocasiones son empleados como justificación para diferentes tipos de acciones, pudiendo llegar incluso a cometer actos delictivos. Pues es una justificación, el decir, se dejó llevar por un impulso, pero como veremos aquí, no es del todo cierto, esta manera de entender nuestros actos, ya que los unos estimulan a los otros. Es una cadena que bien contemplada, lleva a que no permitamos ser inconsciente de aquello que comentemos.

Por lo tanto podemos llegar a entender, que es necesario comprender el conjunto de los impulsos primarios. Es necesario que los consideremos como el conjunto ciertas motivaciones, que provocan un hecho, con el fin de dar respuesta a las necesidades más básicas de nuestro cuerpo físico.

Estos impulsos se dirigen a conseguir que nuestro cuerpo, logre incrementar su nivel de energía, si esta es insuficiente para mantener su funcionamiento, o sobrevivir. O bien reducirla si esta es excesiva, y supone un riesgo para su salud. Asimismo permite mantener un estado de, equilibrio que nos mantenga con vida.

Los impulsos primarios tienen una base biológica, u orgánica, siendo, y surgiendo de manera innata en todos los seres vivos. Ello implica que el impulso no es aprendido culturalmente, aunque los medios para lograrlos, como el cazar, o el cultivar, sí lo sean. De hecho los impulsos primarios son compartidos por una gran cantidad de animales, no únicamente seres humanos. Pensad que el mismo cuerpo os pide de su necesidad, y ello implica que se desencadene el estímulo necesario, para que la emoción lleve al sentimiento de la carencia de aquello que necesitamos, y el pensamiento produzca la idea de cómo conseguirlo.

Esto es de suma importancia pues esta es la cadena activa de cómo funciona nuestro, ser, ellos puede encontrar en un estímulo llevado a su nacimiento a través de una carencia física, o emocional, todo ello evidentemente tendrá también raíz en el mismo lugar. Pues incluso en un impulso lleva a que cojamos la mano de la persona de la que estamos enamorados.

Ello que parece un simple acto, pero en realidad ha pasado por toda la cadena que ya conocemos.

Hoy, por hoy podemos decir que los investigadores se centran en aspectos más limitados de la conducta. Así, por ejemplo, una de las teorías actuales de la motivación, intenta explicar cómo cambian las condiciones internas, cuando una persona se enfrenta a ideas que entran en conflicto. Como por ejemplo, cuando una persona pasa del odio al amor. De modo que puede toda esta

cadena hallar la gran trasformación, que pueda llegar a producir este gran cambio.

Os voy a exponer aquí las principales formas de impulso primario del hombre, aquel que está ligado en realidad a la parte física.

El Hambre. Este es el impulso de alimentarse, es uno de los más básicos que existen, y permiten la supervivencia a través de la ingesta de diferentes nutrientes. De este modo el individuo puede mantener, o incrementar sus niveles de energía. Este tipo de impulso primario oscila entre dos tipos principales de señales, o polos, el hambre, que lleva al impulso de buscar alimentos, o la saciedad como impulso de cesar la ingesta. En la parte más cognitiva, e interna, puede llevar a que el hambre, que el hombre tiene, lo lleve al estímulo que despierta la emoción de buscar aquello que necesita, y esto le proporciona ideas que conducen a un sentimiento determinado que de nuevo lleva al encontrar, y preparar su alimento.

La Sed. La sed es otro de los impulsos primarios fundamentales, que nos permite la supervivencia. El objetivo de este impulso es el de recuperar los niveles de líquidos, o fluidos corporales de tal manera que pueda mantenerse la homeostasis corporal. Hay que tener en cuenta que a lo largo de nuestra vida, perdemos líquidos continuamente con nuestra conducta, con lo que el no recuperarlos terminaría por conducirnos a la muerte. Gracias a la sed podemos recuperar los niveles de fluidos, y mantener el correcto funcionamiento de nuestro organismo. Todos conocemos la sed, y el impulso que nos lleva a ir a buscar agua o cualquier líquido, en la nevera, o en una fuente etc. Pero sí que debemos de analizar qué es aquello que nos dice a nuestro pensamiento, no es otra cosa que tienes sed, pues si somos coherentes con nuestro interior, podremos llegar a sentir cada paso que este da antes de

llegar a el condicionante que te lleva a levantarte, y buscar algo para saciar la sed, pensad físicamente se seca la boca, comenzamos a tragar saliva, y el pensamiento desata la imagen del agua, ello hace que percibas más las altas temperaturas, hasta que te levantas a beber.

El Sexo. Probablemente uno de los impulsos primarios más conocidos, y que más se consideran como tal, el sexo es el mecanismo a través del cual perpetuamos nuestra especie, generando nuevos individuos.

Este es uno de los muchos impulsos primarios, que se considera que no es necesario para seguir viviendo, no suponiendo asimismo ni un aumento, ni una disminución del nivel de energía que resulta necesaria, para mantenerse con vida. También podemos decir de este impulso primario, que es de los más primarios, y que requiere necesariamente de la interacción con otro miembro de su misma especie, promoviendo cierto nivel de socialización. Pero este impulso, se puede decir que nace desde un aporte interno lleno de estímulos, y emociones, no solo es el impulso el acelerador, pues es un componente lleno de pequeños grupúsculos, que llevan al final a la gran unión.

Los sentimientos, las emociones, los estímulos llevan a que se pueda en un final llegar a ese impulso primario. Pues incluso el reino animal está lleno de grandes formas de cortejo, antes de ser elegidos como pareja. Todo este cortejo comienza con ese impulso, pero a su vez se extiende en todo lo demás, quiero decir en las emociones, los estímulos, y los sentimientos, no puedo decir que aquí el pensamiento pueda dirigir nada, a no ser como proceder en algunas de las partes del mismo cortejo. Incluso podemos decir que este impulso es generado por una emoción, y sentimiento que es todo poderoso, el amor.

El Sueño. Aunque no siempre se añade el sueño, o el descanso como uno de los impulsos primarios, lo cierto es que sí podríamos incluirlo dentro de ellos. De hecho supone una de las necesidades vitales más importantes, cuya total ausencia nos conduciría a la muerte. Los motivos para que el sueño pueda considerarse un impulso primario, pasan en primer lugar porque es algo impuesto por nuestra biología, lo cual nos permite sobrevivir.
Este impulso de querer dormir nos lleva a optimizar los niveles de energía, y activación física a lo largo de la vida, evitando el estado de carencia, y malestar que supondría no tener esta necesidad cubierta. Pero el mundo onírico no solo se basa en el descanso, sino en todo lo que él es, y en él se produce.
Pues el mundo de los sueños es una gran ventana a la aportación particular de cada uno, pero lo más sencillo que aquí os puedo decir, es que gracias a la observación del sueño, ello nos enseña como poder morir, sin apegos, sin que tengamos que esclavizar nuestra energía a este lugar, pues cada día que nos vamos a dormir, lo que hacemos es entregarnos sin remisión al vacío, a la ignorancia de lo que vendrá en ese sueño, y de cómo él se produce. Por lo tanto en el instante en que el desapego a través de la muerte llegue, podamos proceder de una manera similar. Abrirnos a ella, y dejarnos llevar. No aplicar ni el impulso, ni el estímulo, ni la emoción, ni el sentimiento, y sobre todo menos aun el pensamiento. Pues al fin, y al cabo, cuando debemos despegarnos del cuerpo, si en ese instante nos paramos en el pensamiento, esta es la clave que nos someterá a que una parte de nuestra energía se quede aquí sin poder evitarlo, él es el pegamento, que lleva a que de nuevo toda la cadena se despierte.

Podríamos determinar lo ya expuesto como los impulsos más precisos dentro de nuestro cuerpo físico, pero también existen otros impulsos primarios fundamentales.
Es necesario comprender que cuando se habla de impulsos primarios, la mayoría del tiempo solemos pensar en aquellos que acabamos de exponer, pero ciertamente es necesario que cavilemos en que hay muchos otros, los cuales solemos incluso ni tan siquiera ser conscientes de ellos, no nos paramos a observar su potencia, e incluso su existencia, pero ello en ningún caso quiere decir que no existan. Es por ello creo necesario el exponer aquí alguno de ellos.
El Impulso maternal, o paternal. Este tipo de impulso surge de forma completamente natural, ya que se halla dormida en nuestro interior, hasta que llegada una edad que despierta, como puede despertar en nosotros la búsqueda de la verdad, esta forma de sentir la maternidad, o la paternidad también despierta en nuestro interior con gran fortaleza. Ello podríamos determinarlo como el impulso de la vida. El impulso que nos lleva a despertar es muy parecido, y lleno de gran energía casi incontrolable, abecés ambos, nos pueden llevar a una depresión, si no son atendidos, buscados y por fin lograr nuestro fin. En el caso de la paternidad, o maternidad, un tanto por cien muy alto, parece ser que se despierta en la madre, antes que en el padre, ello quiere decir que el padre también despierta su paternidad, lo que ocurre que el estímulo en el hombre es diferente, el hombre en su interior para poder llegar a ese estímulo paternal, recoge la visión como en un espejo, lo observa desde dentro, por ello es necesario que tenga en cuenta, lo hermoso que es poder tener un hijo, de esta amanera la comparación, lo arrastra a sentir en su interior la paternidad, así ella sin remisión despierta. Sin embargo en la mujer ello se

estimula con gran fuerza a través de su estado hormonal, el cual la prepara para ser madre. Ello lleva que en ese momento de despertar la maternidad, se despierte también el gran impulso sexual, la atracción hacia el acto en sí, para poder llegar a completarlo quedándose en cinta.
Este es un impulso que va más allá de la supervivencia del individuo, ya que marca la supervivencia de la especie.
Una vez llegado el nacimiento, ambos progenitores despiertan el instinto de protección, es un gran estímulo, que lo impulsa ese acto de maternidad, o paternidad. Incluso se despierta en el momento en que se adopta a un pequeño, el no a nacido de sus progenitores, pero despierta este instinto de igual manera. Este instinto, este impulso lleva a que estimule toda emoción, y sentimiento, el cual producen la necesidad de estar cerca, y a la vista de estos pequeños, así como también, la nutrición, el cuidado, y todo lo que en realidad su pequeño necesita, la madre es muy, muy protectora, pero quien protege a ambos es el padre.
Este es un impulso muy muy especial, pues con el podemos determinar el despertar, y ese despertar sea de una forma, u otra, siempre llevara a podernos comprender más, desde nuestro interior, a sentir la realidad que dentro despierta, a una verdadera necesidad, no es algo que se sienta, y se valla, es una necesidad latente, que no termina nunca por marcharse, sea más intensa, o menos, ella siempre está ahí.
Pasamos a la a respiración. También ella en un principio, es un impulso, y podemos decir que siempre que sentimos ahogo, ese impulso nos espolea, a coger aire de nuevo, él es un impulso semiinconsciente, digo que es semiinconsciente, pues podemos llevar es impulso a un control de la respiración consciente, hemos hablado mucho sobre la respiración, y sus vicios, diré aquí que el

impulso primario, es aquel que también nos pone más difícil el llevar esa respiración a un estado de consciencia, y crecimiento, pues en el mismo instante en que comenzamos a mantener esa forma de respiración consciente, y determinas una de las maneras de respiración que ya hemos tratado.

Cuando llenamos nuestro diafragma de aire, ese impulso nos dice que nos ahogamos, que soltemos ese aire, y cuando vaciamos nos pasa lo mimoso. Hay debemos ser conscientes, y controlar el impulso que quiere someterte, a través de esa forma de sentir, que evidentemente no es cierta, pero establece que si lo es, y uno debe clamarse en ese instante, y ser uno aquel que lo controle.

Como os he dicho la respiración completa un amplio abanico de impulsos, de sensaciones, emociones, y sentimientos, pero todo este caldo de cultivo respiratorio, debe ser controlado por la persona que lo establece, y lleva a cabo. Este impulso respiratorio controlado, puede ayudarnos a despertar en nuestro interior, una nueva pauta, a una nueva forma de evolución, pero ello, solo cada uno es capaz de poderlo llegar a producir, pues cada uno sabe hasta dónde está dispuesto a llegar, en esta forma de control.

La Excreción. Parece que nos metemos en una manera muy diferente de poder entender lo que es un impulso primario, pero evidentemente no es así, pues sin la excreción, no podríamos vivir, ya que si no podemos evacuar, no podemos comer, o beber. Ello también lo considero momentáneo, pues tengo en mi interior la satisfacción, de poder pensar que llegara un día en el cual no tendremos la necesidad de tener que alimentarnos de componentes sólidos, pues lo necesario en nuestro ser es la energía, y ella se halla en nuestro planeta de maneras muy diversas, si en algún momento de nuestra evolución eso llegase, apenas necesitaríamos

un cuerpo físico, pues la mayoría de nuestro cuerpo, a no ser la parte motora , se establece con el fin de la alimentación.
Sabemos que la respiración establece una buena cantidad de espacio en nuestro interior, pero incluso cada uno de los órganos de nuestro cuerpo necesitan hoy día dela alimentación, de la nutrición física. Pero ello algún día desaparecerá.
En el mismo instante en que ello se produzca la defecación dejara de existir en nuestro interior, nada habrá que expulsar al exterior, nada por lo menos físico.
Pero mientras tanto es necesario decir, que la defecación es fundamental que funcione bien en nuestro cuerpo, este impulso nos avisa del momento en el que tenemos que eliminar aquello que ya no nos es de utilidad. Por ello como es un aviso, y somos nosotros los que conscientemente debemos de tratar de ir a un lugar determinado, para deshacernos de los residuos, podríamos decir que es semiinconsciente, pues una parte de este proceso no somos conscientes, pero de la otra sí.
Y quiero aquí dar por terminada la parte del impulso primario,
Y prosiguiendo con aquello que evidentemente tratamos, diremos que el impulso es en realidad el principio del estímulo, el cual puede desarrollar en si una o emoción, un sentimiento, y un deseo que lleven al pensamiento, pero cuando este impulso es demasiado fuerte, pueden realizarse en ese momento acciones muy intempestivas, las cuales no pasaron por la cadena, y por ello no tienen en si una reflexión, o un pensamiento que pudiese frenarlo, ello lo hemos tratado ya, cuando uno termina la energía que ese impulso le proporciono, se da de cuenta del resultado de sus acciones.
A veces este comportamiento impulsivo, puede darnos resultados maravillosos, como cuando observas a una mujer, y la besas,

pueden ocurrir dos cosas, que acepte el beso, o que te de un golpe y que deje hundido tu interior, lo cual desencadenara una gran tormenta.

También para la persona que es empática, a veces un impulso puede proporcionarle la información de lo que en su interior ocurre, y de esta manera podrá pasarlo al pensamiento, y reaccionar en consecuencia, pero estos impulsos no pueden darse siempre como ciertos, pues he ahí la cuestión, pues de ahí procede el auto engaño, y el poder, o intentar manipular el pensamiento.

Por ello el impulso, es incontrolable si se le da el poder de elección. Ello fue una manera de deseo tan incontrolable, que no pudo pasar por la cadena que ya conocéis todos. Pues pasa de un impulso, a un deseo irrefrenable en un tiempo casi indeterminado por su rapidez, en ese instante uno es incapaz de controlarse, y lleva a efectuar aquello que desea, esto suele ocurrirle con gran frecuencia a las personas enfermas psicológicamente, en ellas incluso hay individuos que llevan a cabo acciones que son detestables, y que por ello no expondré aquí.

Podemos comprender aquí algo también que es bastante extraño, pero que cada uno puede analizar por si, en el campo emocional, la mayoría de las veces, antes, y después, e incluso en el momento de la ascensión de dicha emoción, podremos encontrar, impulsos que estimulen dicha emoción, para terminar en el sentimiento determinado, o dañar irrefrenable nuestro propio carácter.

Por ejemplo:

Algo nos produce miedo, eso es la emoción primaria, automáticamente un impulso nos dice que corramos, que nos alejemos de donde se produce esa emoción del miedo. Pero en ese instante la emoción te lleva a preguntarte porque huir, el sentimiento establece el que no nos marchemos hasta saber qué

pasa. Esto a veces nos beneficia, y otras no, recordad la intuición, y la inspiración, pues si la emoción pollada en la intuición, te muestra el impulso que dice marcha, y te quedas a observar, muchas veces el resultado es que salgas mal parado.
Por lo tanto debemos de ser más consecuentes con la realidad que se despierta en nuestro interior, con ello no estoy diciendo que debemos salir corriendo, pero quizás si ponernos a una distancia prudencial.
Quiero que comprendáis que el impulso, y el estímulo, ambos están muy introducidos en el cuerpo primario, dentro del cuerpo físico, pues ellos llegan a poder concebir que la emoción, que de ese impulso, se estimule despertar de la propia emoción, con una intensidad mayor, o menor dependiendo de lo que en esa emoción se desenvuelva.
Reconociendo el tipo de emoción, se lo proporcionara la cantidad de energía, que cada uno de nosotros establecemos la importancia que ella tiene para nosotros.
Llaman al timbre, ese timbre crea un impulso que estimula al momento aquello que uno espera, es una forma de memoria primaria, ese estimulo lleva a que nos apresuremos a la puerta, y dependiendo de lo que tras de ella pueda haber, se establece una emoción positiva, o negativa.
Por lo tanto la emoción esta introducida en el cuerpo físico, pero sin embargo el sentimiento, se puede decir que lo encontramos en el cuerpo energético, ella ahí puede encontrar toda forma de reacción, y potenciación. Y en el último de los casos que estamos estudiando, podemos encontrarnos que el pensamiento se establece, en el cuerpo mental inferior.

- Impulso.

Cuerpo físico ---------- - Estímulo.

- Emoción.

Cuerpo energético --------- Sentimiento.

Cuerpo mental inferior --- Pensamiento.

Espero que con este pequeño libro, os quede más claro el funcionamiento básico de lo que determina nuestra personalidad, e incluso como pude cambiar nuestro carácter. Por lo tanto si podemos ser consecuentes de ello, y lo trabajamos profundamente, y lo entendemos, podremos ser quien de poder aplicarlo a nuestra personalidad, y lo que es más, exponer nuestro carácter, allá donde vayamos sin sorpresas.

Icabe Beceine Visnhú.'.